ម៉ិញ សារ៉ាន / ហ៊ិម ឆាន់ / វ៉ាត ភិរក្ស

ប្រេះ ដូង គទី

* សីលធម៌ * គុណធម៌

* បទពិចារណា * មនសិការជាតិ

គេហដ្ឋាន អតិកៀមតេកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន

បទភ្ញោករំសាយកន្ទុយ

ដើរផ្លួលដល់ដី សៃក្រោកឈរ ផ្ដួចផ្ដើមផ្ដាច់ប្ដូរ ស៊ូបន្ត
ប្រុងប្រៀបប្រឹងប្រៀន រៀនធ្វើល្អ កិច្ចការកុះករ សឲ្យផល ។
បើកបុណ្យបិទបាប សាបទុកទុន ពោពេញពាំពុន គុណកុសល
ស្មើដាក់ចាំចេះ បេះយកផល កម្មករកើតគល់ ផ្ដល់ផ្លែផ្កា ។
ថ្លោះផ្លោយធ្លាក់ថ្លុក ទុក្ខថ្ងួចថ្ងូរ ឆាប់ឈានឈោងឈរ ប្ដូរប្ដេជ្ញា
មោះមុតមែនមាំ ទ្រាំម្ចាស់ការ កុះកុំកិច្ចការ បារយកផល ។
រោគរាលរានរុក ទុក្ខសោកា គ្រោតគ្រាតគ្រាំគ្រា ពៀរតាមផ្ដល់
ទទួលទុកទៅ នូវទុព្វល ឃ្វាមឃ្វាងខ្វាយខ្វល់ យល់ធម៌ព្រះ ។
ខិលខូចខុសខឹង ប្រឹងប្រៀនប្រិត សាងសីលស្អាងស្អិត ចិត្តដីវះ
រីករាយរើរុះ លុះខំលះ ខឹងខូចខកខះ ឈ្នះខ្លួនឯង ។
សាងសុខសន្សំ ខំរៀនរស់ អាងឯងអញអស់ ដោះចំបែង
ស្ទុងស្ទាស្ទុះស្ទួយ ផ្ទួយខ្លួនឯង វេះវាងវង្វេង ស្វែងឃើញត្រើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

បេះដូងកវី

កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៨

មិញ សាវ៉ាន / ហ៊ុម ឆាន់ / វ៉ាត ភិរក្ស

ផ្សព្វផ្សាយដោយ

គេហដ្ឋាន
អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

ព.ស. ២៥៦១ - គ.ស. ២០១៨

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន

សៀវភៅចាស់ដែលបានចម្លងជាថ្មី ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្ខេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ហាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, ភិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ យិន វន់)
៩. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
១៧. ធម្មទោស ៤ យ៉ាង (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
១៨. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (ព្រះ អ៊ុក ជា វជិរញ្ញាណាភយវង្ស)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ២(ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ (គង់ សម្ការ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី(ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៥. ព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាសង្ខេប (សម្តេចព្រះពោធិវង្ស ហួត តាត)
២៦. ឱវាទ ៤ «ខ» របស់លោក លៀវ ហ្សាន (បកប្រែដោយលោកយាយ ចំរើន ចារុន)
២៧. គុណមាតាបិតា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៨. ទស្សនៈសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត (គង់ សម្ការ)
២៩. អភិធម្មបរមត្ថសង្ខេប (ព្រះគ្រូ. យ៉ាង ផាន់ និង ព្រះមហា. អ៊ុម ប៊ុណ្ណ)
៣០. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៣(ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
៣១. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)
៣២. អ្នកប្រាជ្ញនៃសង្គម (បណ្ឌិត កែម ឡី)
៣៣. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)
៣៤. ចតុរារិយសច្ចធម៌ (ប៉ុស ឆេងអ៊ាង)

បណ្តាំភាគ ៤...

ភាគបួនឱនអង្គថ្លែងចរចា

បទពាក្យប្រាំពីរ

កំណាព្យភាគបីកន្លងផុត　　ទៅពិតប្រាកដតាមវេលា
ភាគបួនបន្ទន់ឱនសិរសា　　ហត្ថាវន្ទាគារវៈ ។
អំពីចម្ងាយដោយកាយចិត្ត　　ចំពោះធម្មមិត្តយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រ
លោកម្ចាស់តាយាយនាងនិងអ្នក　　បងប្អូនមិត្តភក្តិទាំងចាស់ក្មេង ។
សម្រាកសម្រាន្តពេលយប់ថ្ងៃ　　បណ្តុះនិស្ស័យអានមើលលេង
បន្ធូរអារម្មណ៍អស់ចំបែង　　ទុកដូចបទភ្លេងកំដរចិត្ត ។
មានគតិលោកគតិធម៌　　ជាគុណបវរផ្តល់គំនិត
បានពិចារណាត្រិះរិះគិត　　ជំនួយផ្លូវចិត្តកើតបញ្ញា ។
បើមានពាក្យពេចន៍មិនគប្បី　　លោកម្ចាស់តាយាយអំមីងមា
ព្រមទាំងញាតិមិត្តគិតមេត្តា　　អាសូរករុណាប្រោសប្រណី ។
ជួយកែតម្រូវឲ្យត្រូវពិត　　ទៅតាមក្រមក្រឹត្យបាថបាលី
អក្ខរៈព្យញ្ជនៈបានប្រពៃ　　ត្រូវតាមអត្ថន័យមិនមោះហ្មង ។
ដើម្បីទុកជាប្រយោជន៍គុណ　　ដល់សាធុជនជាចម្បង
បានចេះដឹងយល់ស្គាល់ឥតឆ្គង　　អក្សរសាស្ត្រផងព្រមវប្បធម៌ ។
និងអរិយធម៌ភាសាជាតិ　　ការពារឥតឃ្លាតស្ងួនគ្រងល្អ
សាមគ្គីស្នេហ៍ស្និទ្ធមិត្តកុះករ　　រួមរស់ក្នុងធម៌ស្មើដូចគ្នា ។

ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរជាផៅពង្ស ជាតិមានយូរលង់វង្សដូនតា
ត្រូវមានស្មារតីថែរក្សា ប្រយ័ត្នការពារកុំឲ្យបង់ ។
បណ្ដុះគំនិតចិត្តស្រឡាញ់ កុំឲ្យចុះចាញ់ក្ដីល្ងិតល្ងង់
ជនជាតិដទៃគេញុះញង់ ឲ្យខ្មែរបាត់បង់ភាពសាមគ្គី ។
អស់ទីពំនឹងពឹងខ្លួនឯង ប្រឈ្លោះទាស់ទែងបែកជាពីរ
គេប្រជៀតចូលក្បាលមូលមីរ ដណ្ដើមវាតទីយកទឹកដី ។
ខាងកើតខាងត្បូងដែនខាងលិច អស់ម្ដងបន្ដិចគ្រប់សម័យ
មិនយូរទេខ្មែរនឹងអស់ដី វប្បធម៌អរិយ៍កេរដូនតា ។
អស់ទីជម្រកជ្រកអាស្រ័យ ខេមរាប្រុសស្រីគិតយ៉ាងណា?
ត្រូវជាតិដទៃគេស្ដីថា ប្រមាថនិន្ទាថាខ្មែរល្ងង់ ។
ឥតចេះរក្សាសម្បត្តិជាតិ គំនិតចោលម្សៀតវង្វេងលង់
គេបន្ដុបដាក់ចាក់ញុះញង់ ខ្មែរល្ងង់សម្លាប់កាប់គ្នាឯង ។
គ្មានជាតិណាគេស្រឡាញ់ខ្មែរ ក្រៅតែពីខ្មែរពិតដាក់ស្ដែង
ខ្មែរអើយក្រោកឡើងកុំវង្វេង សាមគ្គីប្រឹងប្រែងសារជាថ្មី ។
រក្សាការពារជាតិមាតុភូមិ ជាសម្បត្តិរួមដោយស្មារតី
ឈរលើបញ្ញាចិត្តភក្ដី កូនខ្មែរប្រុសស្រីចងបាច់គ្នា ។
ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរសែតែមួយ ខ្មែរស្មោះត្រង់ជួយស្ជួយការពារ
ខ្មែរអាសូរខ្មែររួមសមគ្គា ទើបជាតិរម្យនារស់គង់វង្ស ។
នេះជាបណ្ដាំភាគទីបួន ឥតលាក់បំពួនពោលដោយត្រង់

បើជាតិរលត់ដីបាត់បង់ វប្បធម៌លិចលង់គ្មានសល់អ្វី ។
យើងខ្មែរយកមុខទុកឯណា កេរ្តិ៍ឈ្មោះដូនតាធ្លាប់ល្បាញល្បី
ខ្ពស់កប់ពពកជ្រកអាចម៍ដី គឺខ្មែរប្រល័យជាតិខ្លួនឯង ។
ជនជាតិដទៃគេសប្បាយ ធ្វើជាចៅហ្វាយត្បុកខ្មែរលេង
នៅទីបំផុតស្លាប់ជាក់ស្តែង កុំឈ្លក់វង្វេងវ័ងវិរះគិត ។
ភាគប្អូនបងប្អូនឱនសិរសា ផ្ចិតផ្ចង់ហត្ថាដោយសុទ្ធចិត្ត
កំណាព្យកាព្យឃ្លាចែងចារពិត ផ្ញើជូនញាតិមិត្តគិតវិចារណ៍ ។
កុំធ្វើជាមនុស្សឈ្មោះពួរជ្រៃ រស់នៅយប់ថ្ងៃធ្វើអាត្មា
កុំដូចបញ្ញើក្អែកនោះណា៎ កុំដូចសារិកាថាតាមម្ចាស់ ។
កុំធ្វើដូចមនុស្សឈ្មោះ លី ហួវ គ្មានគិតរាក់ជ្រៅយល់ឲ្យច្បាស់
បានបាយមួយដុំអំពីម្ចាស់ ផងផើលពកថ្វាសកាប់សម្លាប់ ។
ភ្លេចជាតិភ្លេចខ្លួនថាជាអ្វី ធ្វើតាមយប់ថ្ងៃគេបោកប្រាស់
ផ្គាប់ផ្គុនបម្រើយកចិត្តម្ចាស់ ប្រព្រឹត្តតែផ្តាសប្រាសធម្មា ។
យើងខេមរបុត្រកើតលើដី កម្ពុជបុរីដីដូនតា
គ្រប់គ្នាត្រូវមានមនសិការ បណ្តុះចិន្តាស្នេហាជាតិ ។
ស្រឡាញ់វប្បធម៌អរិយធម៌ ការពារទុកល្អមិនឲ្យឃ្លាត
កុំជឿគេផាយខូចមារយាទ ប្រហែសនាំជាតិលង់មរណា ។
កុំនៅប្រមាទខាតស្មារតី អួតអាងខាងល្បីអច្ឆរិយា
ចំកោងលើកខ្លួនបានផាហារ ចំណែកកិច្ចការផេតបើគិត ។

ជាតិរស់ព្រោះយើងជាកូនខ្មែរ　　ជាតិស្លាប់ក៏ដែរព្រោះខ្មែរពិត
កុំប្រឹងមើលឆ្ងាយពីកាយចិត្ត　　ត្រូវខំពិនិត្យចិត្តខ្លួនឯង ។
ភាគបួនបន្ទន់ពោលចរចា　　បានជាអក្ខរាស្ដីថ្លាថ្លែង
ព្យាយាមមើលទោសកំហុសឯង　　កុំចេះតែក្លែងថ្កោលទោសគេ ។
ទើបបានជាមនុស្សឈ្មោះប្រពៃ　　រស់នៅយប់ថ្ងៃគុណកើនទ្វេ
ថ្លឹងថ្លែងចិត្តឯងក្រែងចិត្តគេ　　លែងខ្វល់ទំនេរបានសុខា ។
មុននឹងបញ្ចប់សព្វសេចក្ដី　　សូមជូនពរជ័យជាតិខេមរា
លោកម្ចាស់តាយាយអ៊ុំមីងមា　　ញាតិមិត្តផងគ្នាទាំងប្រុសស្រី ។
សូមបានជោគជ័យសិរីសុខ　　ផុតវិបត្តិទុក្ខរោគាភ័យ
ស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្តពិតយប់ថ្ងៃ　　ឈ្នះមារអប្រិយ៍គ្រប់ទិសា ។
សូមជាតិខ្មែរឋិតនៅជាខ្មែរ　　រួបរួមគ្នាថែខំការពារ
ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែររួមសមគ្គា　　មូលមិត្តរក្សាសម្បត្តិជាតិ ។
សូមសព្វសត្វលោកជ្រកម្លប់ធម៌　　ឧត្តមបវរមិនរវាត
រស់នៅដោយការមិនបៀនបៀត　　គ្រប់ជនគ្រប់ជាតិបានសុខា ។
ចូរចម្លងនាវាជីវិត　　ចេញពីត្រើយពិតវដ្ដសង្សារ
សំដៅឆ្ពោះទៅកាន់ត្រើយមហា　　និព្វានថ្លៃថ្លាផុតទុក្ខភ័យ ៕

ក្រុងម៉ុងរ៉េអាល, ថ្ងៃចន្ទ ទី ២៨ ខែមិនា ២០១៦

ដោយឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

មាតិកា...

- អារម្ភកថា ៖ **បណ្ដាំតាគ ៤** III
- **មាតិកា** VII

❖ សីលធម៌

០១. នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ១៩
០២. ធ្វើប្រាណឲ្យមានព្រះ ២០
០៣. មជ្ឈិមមាគ៌ា ផ្លូវកណ្ដាល ២១
០៤. កម្មតាមមិនឈប់ ២២
០៥. ញញើមនឹងបុណ្យ ២៣
០៦. កើត - ស្លាប់ ២៤
០៧. ចង់ - មិនចង់ ២៥
០៨. ខឹង ២៦
០៩. បើចង់បានសុខ ២៧
១០. គេចទោសកើបគុណ ២៨
១១. កិលេសទាំងបី ២៩
១២. កើត និង ស្លាប់ ៣០
១៣. កើតមកទទេ ទៅវិញក៏ទទេ ៣១

១៤. អាយតនៈក្នុងក្រៅ ៣២
១៥. ផងទឹកនិងភ្លើបីយ៉ាង ៣៣
១៦. សន្សំនិស្ស័យ ៣៤
១៧. គ្មានគ្រែខុសគ្នា ៣៥
១៨. ចិត្តចង់បះបោរ ៣៦
១៩. ចិត្តគ្រប់ឈប់ក្រ ៣៧
២០. ចេតនា ៣៨
២១. ចង់...? ៣៩
២២. ជិតស្លាប់ទើបដឹង ៤០
២៣. ឈឺ!!! ៤១
២៤. ចិត្តនិងសម្តី ៤២
២៥. ឈឺណាស់ ៤៣
២៦. ថ្មៃខ្លួនស្លួនញាតិ ៤៤
២៧. ឈ្នះ និង ចាញ់ ៤៥
២៨. ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ៤៦
២៩. ទុក្ខសច្ចៈ ៤៧
៣០. ដើរត្តួជាគេ ៤៨
៣១. ទៅណាទៀតហ្ន៎ ៤៩
៣២. ធម៌ ៣ ជាប់ខ្លួន រូប ៤ ជាប់សាច់ ៥០

៣៣. ចម្រើនមេត្តា ៥១
៣៤. ការប្រព្រឹត្តិ ៥២
៣៥. ទៅណាទៀតហ្ន៎?.. ៥៣
៣៦. ព្រះធម៌មិនចេះចាស់ ៥៤
៣៧. រៀនលះបង់ ៥៥
៣៨. ហេតុផល - ផលហេតុ ៥៦
៣៩. ជួយគ្នាក្នុងធម៌ ៥៧
៤០. ប្រឡងធ្លាក់ព្រោះទោសៈ ៥៨
៤១. ឃើញធម៌ ៥៩
៤២. ខ្ញុំ... ព្រោះតែ ៦០
៤៣. ព្យាបាលរោគចិត្ត ៦១
៤៤. បណ្ដុះពូជត្រូវ ៦២
៤៥. សាសនាជាឱសថ ៦៣
៤៦. ចន្ទ្រា និង តារា ៦៤
៤៧. បុថុជ្ជន និង ព្រះអរហន្ត ៦៥
៤៨. បន្លាចិត្ត.. ៦៦
៤៩. មេត្តាព្រហ្មវិហារ ៦៧
៥០. អាហារពីរប្រភេទ ៦៨
៥១. នេះឬជីវិត? ៦៩

៥២. ស្គាល់តែមុខទុកចិត្តមិនបាន ៧០

៥៣. អន្ទាក់ចិត្ត ៧១

៥៤. អាជ្ញាជីវិត ៧២

៥៥. បើ ៧៣

៥៦. កាប់ព្រៃបី រក្សាព្រៃដប់ ៧៤

៥៧. ផ្អែមអាចនាំគ្រោះ ៧៥

៥៨. សង្សារមិនទៀង !.. ៧៦

៥៩. មេត្តា ៧៧

៦០. វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ៧៨

៦១. គ្មានទេ តែមាន... .... ៧៩

៦២. បុណ្យខ្ញុំសាងហើយ ៨០

៦៣. សីលស្រោបចិត្ត ៨១

៦៤. ចាស់ ជរា ព្យាធិ ៨៣

៦៥. គ្មានអ្វីស្មើ... .... ៨៤

៦៦. បួននាក់អ្នកសែង ៨៥

៦៧. ផ្លាស់ប្តូរ ៨៦

៦៨. គោរពរំឭកគុណ ៨៧

៦៩. ខុសពីធម្មតា ៨៨

❖ ពុក - ម៉ែ

៧០. ១៤ កញ្ញា ៩១

៧១. មាត់ទ្វារតណ្ហា ៩២

៧២. បណ្ដាំពុក ម៉ែ ៩៣

៧៣. រំលត់ភ្លើងអញ្ជូដោយព្រះធម៌ ៩៤

៧៤. ពុកលាលោកហើយ ៩៥

៧៥. មិនគួរនឹងជឿសោះ ៩៦

៧៦. ព្រះគុណពុក ម៉ែ ៩៧

៧៧. មានមួយទើបមានពីរ ៩៨

៧៨. រំឭកគុណម៉ែ ៩៩

៧៩. ស្ដាប់ម៉ែណាំកូន ១០១

៨០. មួយណាគ្រាន់បើ.. ១០២

៨១. អង្គុយសំកុករង់ចាំកូន ! ១០៣

៨២. យកឈ្នះបច្ចុប្បន្ន ១០៤

៨៣. អម្រែកជីវិត ១០៥

៨៤. រង្វាស់អរូប ១០៦

៨៥. សុំខមាទោសពុក - ម៉ែ ១០៧

៨៦. ខំលះបង់ ១០៨

៨៧. អាណិតម៉ែណាស់ ១០៩

៨៨. ផលនៃជម្លោះ ១១០

៨៩. ខ្ញុំសូមលាហើយ ១១១

៩០. ជីវិតកូនមួយ ១១២

៩១. បង្កើតបគុណពុក ម៉ែ ១១៣

៩២. សុខណាស់ពុកអើយ! ១១៤

៩៣. ៧ ថ្ងៃហើយ ១១៥

៩៤. ពរជ័យពុកម៉ែ ១១៦

❖ **សង្គម**

៩៥. ដាំពូជអត់ថែ ១១៩

៩៦. ពាក្យសត្យពាក្យពិតមិត្តប្រសើរ ១២០

៩៧. នឹកឃើញ ១២១

៩៨. កុំអន់ជាងសត្វ ១២២

៩៩. កុំឃ្លាតតម្រា ១២៣

១០០. អ្នកឲ្យមានជោគ អ្នកយកមានភ័ព្វ ១២៤

១០១. Facebook និងខ្ញុំ ១២៥

១០២. ឆ្នុតសម័យថ្មី ១២៧

១០៣. ត្រូវស្នេហ៍ Facebook ! ១២៨

១០៤. ញៀន Facebook ! ១២៩

១០៥. ខ្លាំងក្នុងខ្លួន ១៣០
១០៦. ក្រឡេកមើល ១៣១
១០៧. រស់ ១៣២
១០៨. កំលាចរបស់មនុស្ស ១៣៣
១០៩. សច្ចវាចា ១៣៤
១១០. ញញឹមកូនខ្មែរ ១៣៥
១១១. ១ ម៉ាត់គេសរសើរ ១៣៦
១១២. ទឹកចិត្តពេលឈឺខ្លាំង ១៣៧
១១៣. សុខក្នុងធម៌ ១៣៨
១១៤. បិណ្ឌបុណ្យប្រពៃណី ១៣៩
១១៥. សង្វេគ ១៤០
១១៦. សំណោកប្រេត.. ១៤១
១១៧. ព្យុះ ១៤២
១១៨. វដ្ដវេកាន់បិណ្ឌ ១៤៣
១១៩. បើ... នឹងបាន !!! ១៤៤
១២០. ផ្លាស់ប្ដូរអស់ហើយ ១៤៥
១២១. ផ្ដុំទៅខាងណា ? ១៤៦
១២២. ហាត់ពត់ ពន្លត់ចង់ ១៤៧
១២៣. មនុស្សចិត្តខ្វាក់ ១៤៨

១២៨. សុខសុក្រឹត ១៤៩
១២៥. មនុស្សរុយ ១៥០
១២៦. រៀនហាត់ពត់លត់ដំ ១៥១
១២៧. មាត់ផ្អែម ចិត្តល្វីង ១៥២
១២៨. មាន់ ជ្រូក ឆ្កែ និងគោ ១៥៣
១២៩. សំរវសុទ្ធិ ១៥៤
១៣០. រៀន! រៀន! រៀនមិនចេះចប់... .... ១៥៥
១៣១. រៀន ចាំ ចេះ ធ្វើតាម ១៥៦
១៣២. សំណាងណាស់ខ្ញុំ ១៥៧
១៣៣. អាន ស្តាប់ ពិចារណា ១៥៨
១៣៤. អ្នកធើ និងអ្នកថា ១៥៩
១៣៥. អ្នកយក អ្នកឲ្យ ១៦០
១៣៦. ទុក្ខព្រោះកង្វះ ១៦១
១៣៧. លោភៈ ១៦២
១៣៨. កុំឡើយ...! ១៦៣
១៣៩. យល់សប្តិបើកភ្នែក !!! ១៦៤
១៤០. មនុស្សខ្លះខ្វះធម៌ ១៦៥
១៤១. កាយក្នុង កាយក្រៅ ១៦៦

❖ មនសិការជាតិ

១៤២. អគតិបួនយ៉ាង.. ១៦៩

១៤៣. ឲ្យដែលមិនអស់ ១៧០

១៤៤. សួស្តីឆ្នាំថ្មី ១៧១

១៤៥. តាំងចិត្ត ១៧២

១៤៦. កូនប្រុសខ្ញុំ! ឧត្តមស្វាមី! កំពូលប៉ាប៉ា! ១៧៣

១៤៧. សម្តីផ្អែមថែមមុខញញឹម ១៧៤

១៤៨. កែម ឡឺវីរៈ ១៧៥

១៤៩. គ្រឹះ និងកំពូល... ១៧៦

១៥០. ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ១៧៧

១៥១. ចម្លល់ខ្ញុំ! ជិនទួនពុក! ១៧៨

១៥២. នឹងដូចតែគ្នាទេចៅ ១៧៩

១៥៣. បណ្ឌិត កែម ឡី ១៨០

១៥៤. សុខារត់តាម ១៨១

១៥៥. ពិតមែនហើយ! ១៨២

១៥៦. មាស និង ដែក ១៨៣

១៥៧. ១០០ ថ្ងៃរបស់លោកបណ្ឌិត កែម ឡី ១៨៤

១៥៨. ចំណងកិលេស... ១៨៥

១៥៩. សំដីមាស សំដីពេជ្រ ១៨៦

១៦០. បើចង់ ១៨៧
១៦១. បេតិកភណ្ឌ ១៨៨
១៦២. បេះដូងប្រាសាទដូនតា ១៨៩
១៦៣. រៀនខន្តី ១៩០
១៦៤. ទង់ជ័យខ្មែរ ១៩១
១៦៥. លះបង់ដើម្បីសត្វលោក ១៩២
១៦៦. ផ្លូវចាស់ទេដឹង ១៩៣
១៦៧. ជាតិខ្មែរ ១៩៤
១៦៨. ទី ៤ សូមលា ១៩៥
១៦៩. ស្មើភាពគ្នា ១៩៦

- សមាសភាពចូលរួម ១៩៧
- នាមពុទ្ធបរិស័ទ ១៩៩
- ផ្សេងៗពីគេហដ្ឋាន ២០៤

ಜಲಮೀ

នមស្ការព្រះរតនត្រៃ

បទព្រហ្មគីតិ

សូមផ្គងអញ្ជលី ហត្ថទាំងទ្វីលើសិរសា
កាយចិត្តពិតជ្រះថ្លា នមស្ការរតនត្រៃ ។
គឺព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ សង្ឃបវរអង្គអរិយ៍
គុណាខ្ពស់ហួសវិស័យ ក្នុងលោកីយ៍ប្រៀបពុំបាន ។
យើងខ្ញុំសូមជ្រកឈប់ ពឹងជាម្លប់យប់ថ្ងៃមាន
រំឭកបដិបត្តិបាន គុណាកែវមានក្នុងចិន្តា ។
ដោយតេជានុភាព យើងខ្ញុំក្រាបថ្វាយវន្ទា
សូមឆ្លងចាកសង្សារ ដល់ត្រើយមហានិព្វានហោង ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ធ្វើប្រាណាឲ្យមានព្រះ

បទពាក្យ ៧ ចែ្ម (ទី ២ ចួនទី ៤ ចួនទី ៦)

ចង់ក្សាន្ត ធ្វើប្រាណា ឲ្យមានព្រះ ខំលះ ជំរះ ឲ្យឈ្នះចិត្ត
កិលេស ឆ្អាបឆ្អេះ របេះឫទ្ធិ កាយចិត្ត សុក្រឹត ពិសិដ្ឋអង្គ ។
សុខពិត គឺចិត្ត ថេរថិតស្ងប់ ឆុញថប់ ជីកកប់ បញ្ចប់ចង់
បង្អាក់ ទោសៈ បំបាក់កង់ សាងសង់ ស្មោះត្រង់ ផ្គង់បង្រះ ។
កាប់ផ្ដារ តណ្ហា ឧបាទាន ធ្វើយាន ឆ្លងស្ពាន ច្រានមានះ
ស្កប់ក្នាញ់ ស្រឡាញ់ ចាញ់គេផង ចិត្តលះ បានឈ្នះ ស្ទះអញឯង ។
ឈ្នះប្រាណាសុខសាន្តចិត្តមានព្រះ ស្ងប់ណាស់ ត្រចះ ខះចំបែង
ចិត្តខ្វាក់ ទោសៈ លោភវង្វេង អញឯង រាក់រីង រលីងអើយ ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

មជ្ឈិមមាគ៌ា ផ្លូវកណ្ដាល

បទពាក្យ ៨

សប់តឹងផ្ទុះផ្ទង់ តាងតួងភ្ញាក់ព្រើត   កង់ធូរតុបតើត បង្កើតបញ្ហា
បើមិនសម្រួល នឹងផ្ដួលខកការណ៍   ខូចខាតអាសា ចិន្ដាចំបែង ។
ចាប៉ីរឹតតឹង ដាច់ភឹងពេលទាត់   មិនរឹតវែងភ្លាត់ ភ្លាវបាត់សម្លេង
ខ្សែធូរយ៉ាកស្ដាប់ ឮស័ព្ទត្រែងៗ   អស់រសសម្លេង សូរភ្លេងខុសបទ។
ស្បៀកខោរឹតតឹង ប្រឹងរឹងក្បាលពោះ   បើធូរវិញនោះ ខោផ្ទុះប្រាកដ
បើរឹតល្មមព្រម ត្រូវល្មមកំណត់   ត្រូវបែបត្រូវបទ ប្រាកដផុតខ្មាស។
ញ៉ាំច្រើនខ្លាញ់កើន ចំរើនក្បាលពោះ   ញ៉ាំតិចវិញនោះ រងគ្រោះព្រោះខ្វះ
ញ៉ាំត្រឹមបាត់ឃ្លាន មិនមានវិបល្លាស   មិនលើសមិនខ្វះ ល្អណាស់ឥតខ្ចោះ ។
ច្បាប់ក្នុងគ្រួសារ កាលណាតឹងពេក   កូនចេញបែកខ្ញែក បាក់បែកបាត់អស់
បើធូរវិន័យ កូនស្រីកូនប្រុស   ដើរធ្លាក់ផ្លូវខុស រស់អស់ខ្លឹមសារ ។

វិច្បាប់សង្គម អប់រំមនុស្ស តឹងពេកធ្លាយធ្លុះ រើរុះតវ៉ា
ឆ្ងូរចាកបន្ទាត់ ពលរដ្ឋខ្ជីខ្ជា ស្រុកទេសក្លាយជា អនាធិបតេយ្យ ។
ឆ្ងូរសោះកក្រោះ តឹងនោះវាដាច់ ចង់បានសម្រេច កុំភ្លេចកែច្នៃ
យកផ្លូវកណ្តាល ត្រកាលប្រពៃ ផ្លូវព្រះជិនស្រី មជ្ឈិមមាគ៌ា ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ញញឹមនឹងបុណ្យ

បទពាក្យ ៧

ញញឹមនឹងបុណ្យសែនសមរម្យ ញញឹមដូចព្រហ្មសមប្រណីត
ញញឹមនឹងបុណ្យចេញពីចិត្ត ញញឹមសុក្រឹតឥតមានហ្មង ។
ញញឹមនឹងបុណ្យបិទកិលេស ញញឹមស្រោយបេះពៀរចំណង
ញញឹមនឹងបុណ្យត្រូវទំនង ញញឹមឥតឆ្គងជ្រះថ្លាណាស់ ។
ញញឹមនឹងបុណ្យឥតពុតត្បុត ញញឹមបរិសុទ្ធល្អត្រចះ
ញញឹមនឹងបុណ្យបោច ដំរះ ញញឹមយកឈ្នះបាបនានា ។
ញញឹមនឹងបុណ្យជ្រះផូរផង់ ញញឹមស្មោះត្រង់ត្រូវមាគ៌ា
ញញឹមនឹងបុណ្យឈ្នះអស់មារ ញញឹមបើកទ្វារឆមិសប្បុរស ។

• • •

ញញឹមនឹងបុណ្យឈ្មុយគ្រប់ទិស ញញឹមដកឫសនូវបាបគ្រោះ
ញញឹមនឹងបុណ្យល្អកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ញញឹមរៀនរស់ក្នុងលោកិយ ។
ញញឹមនឹងបុណ្យលេចសម្រស់ ញញឹមស្រស់បស់ល្អប្រិមប្រិយ
ញញឹមនឹងបុណ្យភ្លាប់និស្ស័យ បិទទ្វារអបាយ៍បើកទ្វារស្ងួគ៌ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កើត / ស្លាប់

កាលកើតឥតកាន់កៀកអ្វីផាប់ខ្លួន ធំពេញសំនួនរុកក្ខនឥតលស់
ពេលស្លាប់លាលោកគ្មានយកអ្វីសោះ ច្នេះពេលនៅរស់គួររស់ក្នុងធម៌ ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

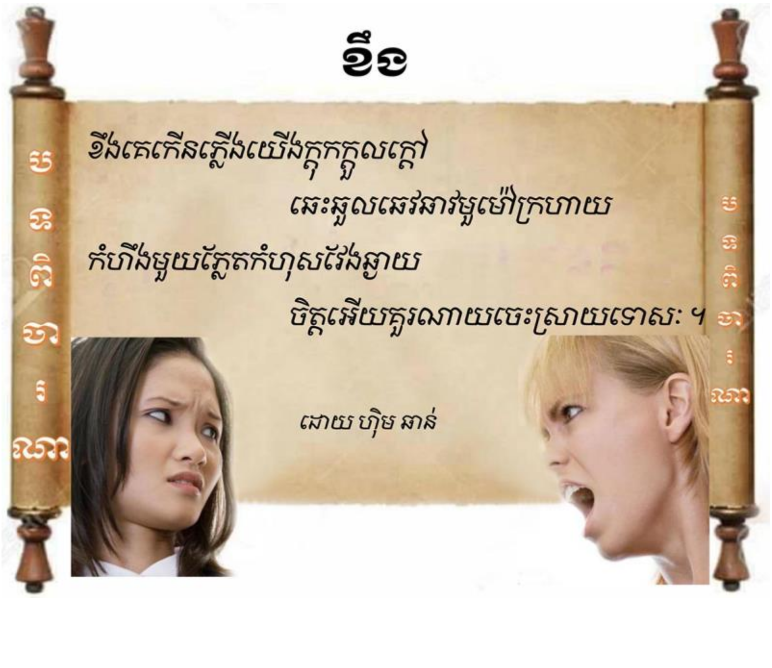
ចង់ មិនចង់

បទពាក្យ ៨

ចង់ ត្រដាក់ចិត្តបិទបាំងកំហឹង　　មិនចង់ ក្រោធខឹងប្រឹងប្រែងខន្តី
ចង់ មានរៀនដាំផ្សាំពូជសេដ្ឋី　　មិនចង់ ក្ដាំក្ដីច្បៀសរឿងដម្លោះ ។
ចង់ បានស្រឡាញ់ឲ្យសរសើរគេ　　មិនចង់ បានជេរកុំរករឿងឈ្លោះ
ចង់ បានស្ងប់សុខរៀនធម៌សប្បុរស　　មិនចង់ មានគ្រោះរស់កុំប្រមាទ ។
ចង់ បានស្អាតចិត្តបិទកាមកិលេស　　មិនចង់ ឆ្អាបឆ្អេះលាងកាយសំអាត
ចង់ បានចំណោញកុំភ្លេចរឿងខាត　　មិនចង់ បាត់ញាតិកុំឃ្លាតមេត្តា ។
ចង់ ជួបពុទ្ធពរកាន់សីលថ្ងៃយប់　　មិនចង់ បានស្អប់ឈប់ដើរបរិហារ
ចង់ បានជួបព្រះត្រូវឃើញធម៌អាថ៌　　មិនចង់ ចាញ់មារត្រូវឈ្នះខ្លួនឯង ។
ចង់ បានក្ដីសុខសម្រុកសាងល្អ　　មិនចង់ បានក្រកុំឆ្គតវង្វេង
ចង់ បានស្រណុកត្រូវនឿយពីក្មេង　　មិនចង់ បែកឆ្វេងចំរើនសតិ ។

ចង់ ដោះបញ្ហាត្រូវការផលហេតុ មិនចង់ កើតប្រេតទម្លាយទិដ្ឋិ
ចង់ ចេះប្រើងរៀន សុ ចិ បុ លិ[១] មិនចង់ អរិ[២]រៀនសង្គហធម៌[៣] ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ឹម ឆាន់



(១) សុ.ចិ.បុ.លិ. = សុ (សុត=ស្ដាប់), ចិ (ចិន្ត=គិត), បុ (បុច្ឆ=សួរ), លិ (លិខ=កត់ ចម្លង)
(២) អរិ = សត្រូវ ជាសត្រូវនឹងគ្នា ។
(៣) សង្គហធម៌ = ធម៌សង្គ្រោះ ធម៌សម្រាប់សង្គ្រោះគ្នា

យើងចង់បានសុខ !!!

បទព្រហ្មគីតិ

ចង់សុខសម្រុករៀន ប្រឹងប្រិតប្រៀនរកវិជ្ជា
ចង់សុខសាងការងារ មិនខ្ជិលខ្លាចពារឧបសគ្គ ។
ចង់សុខសាងក្ដីល្អ យកព្រះធម៌ជាពំនាក់
ចង់សុខត្រូវស្មោះស្ម័គ្រ ដើរតាមមគ្គអង្គប្រាំបី ។
ចង់សុខពឹងអាត្មា តាមតម្រាព្រះជិនស្រី
ចង់សុខត្រូវខន្តី ហើយឃ្លាតខ្ញីរៀនធម៌ឈ្នះ ។
ចង់សុខសាងបច្ចុប្បន្ន ឈប់បន់ស្រន់ខុសធម៌ព្រះ
ចង់សុខលាងជីវិះ ចិត្តមានះលះឈ្នះចាញ់ ។
ចង់សុខត្រូវជិនះ ឲ្យបានឈ្នះស្អប់ស្រឡាញ់
ចង់សុខផ្ដាច់ឯងអញ កាត់សំណាញ់អវិជ្ជា ។

• • •

ចង់សុខឲ្យអភ័យ	ចេះប្រណីយោគយល់គ្នា
ចង់សុខចៀសចិត្តមារ	នៅគ្រប់គ្រាមានមេត្តា ។
ចង់សុខឈប់ហ្មងហែង	ឈ្នះចិត្តឯងក្តិចតណ្ហា
ចង់សុខត្រូវឃាត្រា	តាមមាគ៌ាព្រះសម្ពុទ្ធ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កិលេសទាំងបី

បទពាក្យ ៧

បើគ្មានលោភៈទាក់ចំណង់　　គ្មានអ្វីគួរចង់បានក្នុងលោក
លោភៈនាំចិត្តស្មោកស្មោកគ្រោក　នាំទុក្ខនាំសោកឥតគណនា ។
បើគ្មានទោសៈចាក់កំហឹង　　គ្មានអ្វីដែលនឹងទាស់ទែងគ្នា
ទោសៈនាំចិត្តផ្ដិតហិង្សា　　បង្កើនបញ្ហាឈ្លោះប្រទូស្ត ។
បើគ្មានមោហៈល្អក់ល្ងង់ល្ងិត　គ្មានអ្វីនាំចិត្តឲ្យគិតខុស
មោហៈនាំចេះឲ្យធ្លាក់ចុះ　　មិនអាចចាក់ធ្លុះសច្ចៈបាន ។
កិលេសអប្រិយអបលក្ខណ៍　　ទាញសត្វទម្លាក់អបាយឋាន
ច្នេះត្រូវយកឈ្នះវាឲ្យបាន　　ដោយសាងសន្តានឲ្យមានព្រះ ។
ដោយបដិបត្តិត្រៃសិក្ខា　　ទានសីលភាវនាលាងជម្រះ
កិលេសទាំងបីរេចរឹលជ្រុះ　　កាយចិត្តប្រទះសុខស្ងប់អើយ ។៚

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កើតនិងស្លាប់

បទពាក្យ ៨

កាលកើតខំខ្ទាំម្រាមប្រាំប្រឹងក្តាប់ កាលស្លាប់ឈឺចាប់ដៃក្តាប់ប្រឹងលា
កាលរស់រកទ្រព្យផ្គាប់កាមតណ្ហា កាលក្ស័យមរណាសូន្យទ្រព្យអស់យស ។
ពេលកើតឥតកាន់ក្បៀកអ្វីជាប់ខ្លួន ពេលពេញមាំមួនរុកក្ហួនឥតលស់
ពេលលាចាកលោកគ្មានយកអ្វីសោះ ពេលដែលនៅរស់គួររស់ហាត់ស្លាប់ ។
ដោយរៀនឱ្យយល់ស្គាល់ធម៌ព្រះពុទ្ធ ដោយជឿមោះមុតទុកជាធម្មទ្រព្យ
ដោយបើកទ្វារបុណ្យទ្វារបាបបិទជាប់ ដោយឈ្វេងយល់ស្លាប់ក្នុងពេលរស់នៅ ។
ទោះមានទោះក្រខ្មៅសស្គួតកាច ទោះមានអំណាចឆ្លាតប្រាជ្ញល្ងង់ខ្លៅ
ទោះស្លាប់ដូចគ្នាតែនាមឈ្មោះនៅ បើធ្វើល្អត្រូវឈ្មោះរស់ក្រអូប ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កើតមកទទេ ទៅវិញក៏ទទេ !

បទព្រហ្មគីតិ

ចិត្តអើយពេលកើតមក　　មិនមានយកអ្វីមកសោះ
ឥឡូវផ្លាស់ប្តូរអស់　　ឃើញល្អស្រស់ចង់តែបាន ។
ហ្បួងហែងឥតឈរឈប់　　ងងុលងប់ឧបាទាន
បានមួយចិត្តមិនក្សាន្ត　　ចង់តែបានមិនចេះគ្រប់ ។
កើនលោភ ក ទោសៈ　　ដាប់ដំពាក់ស្រឡាញ់ស្អប់
ខន្ធ ៥ នាំឲ្យឡប់　　ទីបញ្ចប់នៅតែក្រ ។
“ពេលចិត្តរលត់ទៅ　　គ្មានអ្វីនៅក្រៅពីធម៌
អ្វីចិត្តបង្កើត ក　　រលាយ ត ឥតសេសសល់ ”[១] ។
ចិត្តអើយគួរឃាត្រា　　តាមមាគ៌ាព្រះទសពល
ស្គាល់ហេតុផ្សំនឹងផល　　ចាកកង្វល់យល់ធម៌ស្ងប់ ៕

---

(១) ដកស្រង់ពីកាព្យបុរាណ ។

អាយតនៈក្នុងក្រៅ

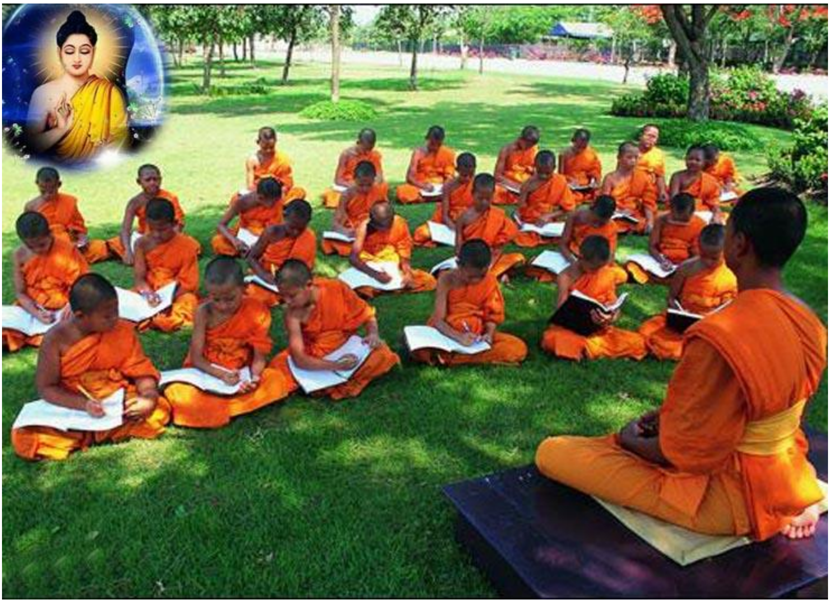
បទពាក្យ ៧

អាយតនៈក្នុងនិងក្រៅ   បឺបមបៀមបៅនូវអារម្មណ៍
មួយក្នុងមួយក្រៅប៉ះពាល់ដំ   ផស្សៈផ្សែផ្សំជាវេទនា ។
ភ្នែកប៉ិនពូកែតែផ្នែករូប   ហិចហាក់ឆក់ស្រូបគ្រប់វេលា
អាក្រក់ទោមនស្សទាស់ចិន្តា   ឃើញល្អសោភាក្លារាគៈ ។
ត្រចៀកចាត់ចែងសម្លេងឮ   ពីរោះព្រួចព្រឺជាប់ជំពាក់
បើមិនចូលចិត្តកើនថ្នាំងថ្នាក់   ទាក់ទាញទោសៈចិត្តខ្វល់ខ្វាយ ។
ច្រមុះស្រង់ក្លិនប៉ិនឥតខ្ចោះ   អណ្ដាតភ្លក្សរសជាតិទាំងឡាយ
ឆ្ងាញ់ឈ្ងុយក្រអូបផ្អួបសប្បាយ មិនដែលរសាយណាយសម្រន់ ។
កាយាយតនៈទាក់ល្អស្អាត   បានហើយចង់ទៀតមិនស្រាកអន់
ឯទ្វារចិត្តវិញធំពេកពន់   មិនដែលឆ្អែតឆ្អន់ស្កប់ហឫទ័យ ។
ឥន្ទ្រិយតណ្ហាធំខ្លាំងណាស់   បានដប់នៅខ្វះចង់បានម្ភៃ

• • •

បានសាស់ខ្វះសាស់កន្លះផ្ទៃ　គួរឲ្យខ្លាចភ័យព្រោះគម្លាន　។
បើផ្តើនភ្លើតភ្លើនតាមអារម្មណ៍　តណ្ហាសណ្តាំនាំខកប្រាសា
ទោះល្អអាក្រក់ឈ្លក់រំខាន　សង្រ្គមឲ្យបានក្សាន្តត្រដាក់　។
ដោយធ្វើតាមព្រះពុទ្ធោវាទ　មិនឲ្យចាកឃ្លាតអរិយមគ្គ
ក្តិចខុបាទានដាប់ដំពាក់　ឱ្យឃះស្តើងរាក់សុខស្ងប់អើយ　៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



សន្សំនិស្ស័យ

បទពាក្យ ៨

សន្សំនិស្ស័យនឹងត្រៃរតនៈ   ប្រតិបត្តិស្មោះស្មគ្រវិរយៈឧស្សាហ៍
សន្សំនិស្ស័យរៀនត្រៃសិក្ខា   តាមពុទ្ធមាគ៌ាជំរះចិត្តកាយ ។
សន្សំនិស្ស័យកែច្នៃពីក្មេង   លះបង់ល្បែងលេងផ្សេងៗទាំងឡាយ
សន្សំនិស្ស័យសាបធម្មសប្បាយ   រៀនលះរៀនស្រាយរឿងដាប់ជំពាក់ ។
សន្សំនិស្ស័យយប់ថ្ងៃប្រឹងប្រែង   យកឈ្នះខ្លួនឯងតាមសម្មាមគ្គ
សន្សំនិស្ស័យច្នៃលោកិយៈ   ស្វែងលោកុត្តរៈដោយធម្មនាវា ។
សន្សំនិស្ស័យគ្រងចីវរស្បង់   ចិត្តជ្រកក្រោមទង់អង្គព្រះភគវា
សន្សំនិស្ស័យកំចាត់អវិជ្ជា   លាងកិលេសមារស្វែងរកត្រើយសុខ ។៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

គ្មាន់គ្រូឧសគ្នា

បទពាក្យ ៨

ពាលប៉ងចង់រស់សាបព្រោះលាមក ចិត្តឈ្លប់ងប់ឈ្លក់វក់ធ្វើទារុណ
ពោធិសត្វស៊ូស្លាប់ព្រោះកតញ្ញូគុណ បើកបេះដូងបុណ្យយកទុនទីពឹង ។
បុប្ផុផ្គនសុំពរឱ្យមានទ្រព្យយស ផុតឈឺភ័យគ្រោះសុខភាពមាំរឹង
ពោធិសត្វសុំពរផុតលោកក្រោធខឹង ព្រោះឆមិពីរហ្នឹងនាំភ័យអន្តរាយ ។
ពាលហ៊ានធ្វើបាបប្រើគ្រប់ល្បិចកល តែពាលខ្លាចផលពីបាបទាំងឡាយ
សប្បុរសសំអាតវាចាចិត្តកាយ ឱ្យចៀសចាកឆ្ងាយបាបកម្មទាំងអស់។
ខ្លាចផលបាបហើយកុំឡើយភ្លឹកភ្លេច ធ្វើបុណ្យដានិច្ចកុំគេចផ្លូវរស់
ផ្លូវឆមិបវរផ្លូវល្អផុតគ្រោះ ផ្លូវឥតមានមោះមគ្គអង្គប្រាំបី ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ចិត្តចង់បះបោរ

បទកាកគតិ

ចិត្តចេញវាចា ម្ចាស់អើយមេត្តា ពិចារណាផង
ចិត្តអស់អំណាត់ នឿយហត់កន្លង គ្មានទេវ៉ាកង
គិតគ្រប់ទាំងអស់ ។

គិតគ្មានស្រោកស្រាន្ត តែមិនដែលបាន រង្វាន់អ្វីសោះ
រីឯកាយវិញ ម្ចាស់ស្នេហ៍ស្ម័គ្រស្មោះ អលង្ការល្អស្រស់
ប្រោះព្រំកាយា ។

មាសពេជ្រចង- ពាក់ កាយស្អាតទាញទាក់ រាគៈតណ្ហា
ឯចិត្តខ្ញុំវិញ ទោម្នេញខ្លោចផ្សា ម្ចាស់ចង់ពេលសា
ចិត្តជួបលាមក ។

ចិត្តក្តៅជ្រុលជ្រប់ បើម្ចាស់ងុលងប់ លោភៈពង្វក់

• • •

បើម្ចាស់ខឹងវិញ ចិត្តធ្លាក់នរក ចិត្តវង្វេងឈ្លក់
វីវក់ទុក្ខា ។
ចិត្តរើបម្រះ ព្រោះចង់ឲ្យម្ចាស់ រៀនត្រៃសិក្ខា
គឺសីលសមា- ធិ-វិបស្សនា ម្ចាស់ឃើញធម៌អាថ៌
ចិត្តថ្លាស្ងប់អើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ចេតនា

បទពាក្យ ៧

ចេតនាអត្ថថាជាចេតសិក សម្បយុត្តទាញដឹកចិត្តចាត់ចែង
ពិតជាតួកម្មយ៉ាងជាក់ស្តែង ខាងល្អលោកចែងចែកជា ៣ ។
ទី ១ **បុព្វចេតនា** តាំងចិត្តជ្រះថ្លាស្ម័គ្រភក្តី
រៀបចំត្រៀមទុកក្នុងហឫទ័យ អារម្មណ៍ប្រពៃមិនស្ទាក់ស្ទើរ ។
២ **មុញ្ចនចេតនា** បានដល់កិច្ចការកំពុងធ្វើ
សប្បាយរីករាយនឹងទង្វើ នៅក្នុងអំពើជាកុសល ។
បរាបរចេតនា ទី ៣ នេះណាជាលទ្ធផល
បាមោជ្ជពេញចិត្តជិតមង្គល ជ្រះថ្លានិមលយូរវែងឆ្ងាយ ។

• • •

ចិត្តរីកចំរើនកើនសទ្ធា សោមនស្សវេទនារីករាយសាយ
បីតិកកើតក្នុងចិត្តកាយ ក្សេមក្សាន្តសប្បាយក្នុងម្លប់ធម៌ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ជិតស្លាប់ទើបដឹង

បទពាក្យ ៨

ភ្នែកនៅប្រសើរបាបប្រើប្រាស់មុន ចូលចិត្តមើលកុនអុនអនាចារ
អានមើលរឿងច្រើនបង្កើនតណ្ហា សៀវភៅធម៌អាថ៌ឥតចូលចិត្តសោះ។
ត្រចៀកនៅវៃបាបខ្ចីប្រើដែរ ចូលចិត្តស្ដាប់តែរឿងរ៉ាវពីរោះ
ពេញចិត្តបញ្ចោរស្ទប់ពាក្យបញ្ឆោះ ស្ដាប់ធម៌អាថ៌នោះមិនមានអំណរ ។
ដល់ពេលខ្លួនចាស់ភ័យណាស់ខ្វះបុណ្យ ចាប់ផ្ដើមដាក់ទុនអានសៀវភៅធម៌
គ្រាន់តែអានចប់ពីរបីទំព័រ កាយចិត្តញាប់ញ័រឈឺក្បាលព្រិលភ្នែក ។
យកធម៌មកស្ដាប់យ៉ាកយ៉ាប់មិនយល់ ចិត្តសែនខ្វាយខ្វល់អល់អែកពន់ពេក
គិតដល់ពេលក្ស័យភ័យព្រួយអនេក បើស្លាប់ថ្ងៃស្អែកមានអ្វីទីពឹង ? ។
ឥឡូវជរាគ្រាំគ្រាទុព្វល ស្មុគស្មាញខ្វាយខ្វល់ចិត្តគ្មានលំនឹង
ល្ហល្ហេវល្ហិតល្ហៃហប្ញទ័យតានតឹង ឥឡូវទើបដឹងហ្នឹងហើយខ្វះធម៌! ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ឈឺ !!!

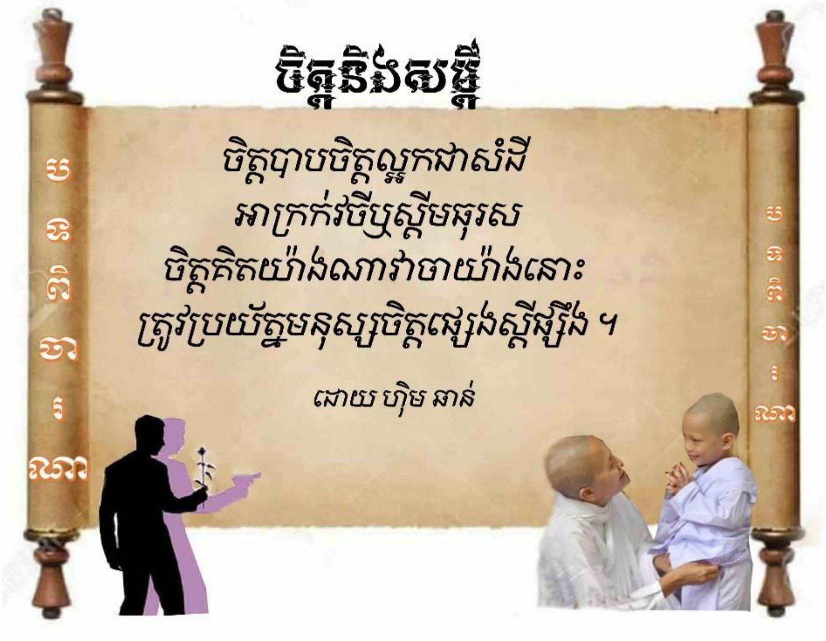
បទពាក្យ ៧

ឈឺចិត្តឈឺកាយឆ្ងាយក្ដីសុខ	ឈឺចាប់ឈឺចុកក្ដុកក្ដួលក្ដៅ
ឈឺងំឈឺពើតកើតហ្មងសៅ	ឈឺញាក់គ្រុនក្ដៅឈឺរោលរាល។
ឈឺឆ្អឹងរមាស់ឈឺនេត្រា	ឈឺស្បូងឈឺស្មារអស្កាតក្បាល
ឈឺកកន្ថើតស្លេះស្បរាលដាល	ឈឺក្អកច្រាស់ច្រាល់ឈឺច្រមុះ ។
ឈឺជើងឈឺដៃឈឺជង្គង់	ឈឺពោះឈឺពុងចុះរាករូស
ឈឺថ្លើមបេះដូងឈឺបូសខ្ទុះ	ឈឺនោមផោមផុះឈឺសន្លាក់ ។
ឈឺខ្នងឈឺទ្រូងឈឺទន្តា	ឈឺស្មួតស្មៀតផ្កាឈឺធ្មេញបាក់
ឈឺសាច់ឈឺស្បែកឈឺភ្នែកខ្វាក់	ឈឺដោតឈឺចាក់ឈឺរន្ធត្រៀក ។
ឈឺម្រាមក្រចកឈឺលំពែង	ឈឺស្មើរវង្វេងហ៊ឹងត្រចៀក
ឈឺឆ្អួតខ្យល់ចាប់ឈឺត្រគាក	ឈឺឃ្លានគ្មានស្រោកគ្រប់អាត្មា ។

• • •

ឈើច្រើនបទបែបសង្វេបសព្ទ ឈើចាស់ឈើស្លាប់លាលោកា
ឈើនេះជាទុក្ខធំអស្ចារ្យ ឈើគ្មានសត្វសាគេចផុតឡើយ ។
ច្នេះពេលនៅរស់គួររៀនស្លាប់ ឲ្យឈ្នះឈើចាប់ខ្លះឲ្យហើយ
ពេលស្លាប់មកដល់ខ្វល់ខ្វាយស្បើយ អាចមើលឃើញត្រើយសុគតិ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



ឈឺណាស់

បទពាក្យ ៧

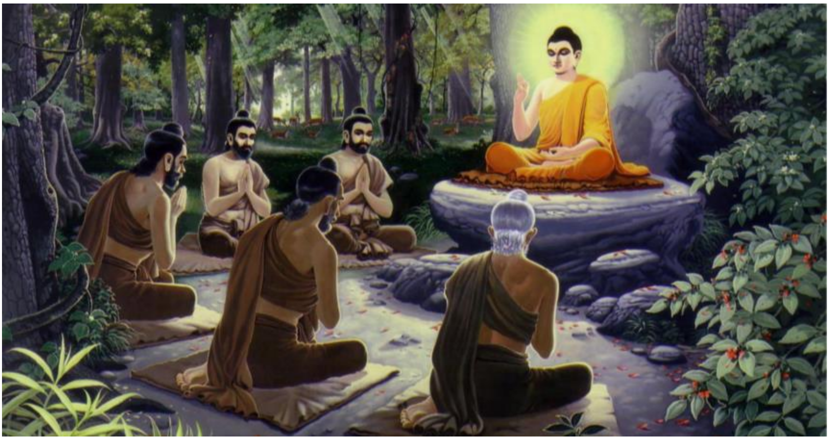
ឈឺណាស់ ៗ ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ ឈឺគ្រប់សរសៃសព្វមំសះ
ដង្ហើមផុតៗស្ពុតស្ពឹតស្លាក់ ចុកពើតចាប់ចាក់បាត់ស្មារតី ។
វង្វេងវង្វាន់ភាន់សតិ កើតអគតិសែនចង្រៃ
ទោសៈកើតឡើងតាមវចី កាយក្តីចិត្តក្តីវិបល្លាស ។
លើសសែអង្សារម្ចាស់ការបាត់ បែកផ្សែងស្រងាត់គ្មានអ្វីច្បាស់
ត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងណាស់ ទើបមិនចាកប្រាសមោហ៍ងងឹត ។
រៀនស្លាប់យ៉ាកយ៉ាប់ដាងរៀនរស់ មូលហេតុពីព្រោះយើងភ្លេចគិត
រាល់ថ្ងៃលកលៃប្រឹងប្រែងប្រិត តែពីជីវិតការរស់នៅ ។

• • •

ដល់ពេលឈឺធ្ងន់ទុរន់កាយ ចិត្តក្តៅក្រហាយទោសៈក្តៅ
កាយឈឺនាំចិត្តខឹងឆេវឆាវ ដើរចូលរស្តៅមិច្ឆាមគ្គ ។
សតិបញ្ញារួមត្របាញ់ បូកផ្សំនឹងសម្បជញ្ញៈ
ផ្តាច់មារព័ន្ធនី[១]ដាអន្ទាក់ ទើបឆ្លងគ្រោះថ្នាក់ពេលស្លាប់កើត៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) មារពន្ធន៍ = ចំណងមារ ចំណងកិលេស



ឈ្នះ និង ចាញ់

បទពាក្យ ៧

ខន្តីធម៌ព្រះឈ្នះទោសៈ   ល្ងង់ខ្លៅមោហៈចាញ់បញ្ញា
ព្រះធម៌ច្បងច្បាស់ឈ្នះតណ្ហា   ប្រុសស្អាតសង្ហាចាញ់លក្ខណ៍ស្រី ។
ពន្លឺភ្លឺថ្លាឈ្នះងងឹត   ពស់វែកមានឫទ្ធិចាញ់ស្ការព្រៃ
កង្កែរខ្លីតូចឈ្នះដំរី   ថ្ងៃពេញរស្មីចាញ់ពពក ។
ធម្មទានំឈ្នះអស់ទាន   ដម្បីស្រេកឃ្លានចាញ់បរិភោគ
ថ្នាំល្អស័ក្តិសិទ្ធិឈ្នះមេរោគ   ប្រែអួសងុយងោកចាញ់ឆន្ទៈ ។
ព្រះធម៌អមតៈឈ្នះអវិជ្ជា   វដ្តសង្សារចាញ់ធម្មចក្ក
គំនិតគ្នាច្រើនឈ្នះពីរនាក់   ចេះភូតអស់ថ្នាក់ចាញ់អាត្មា ។
អំណោយឲ្យទានឈ្នះកំណាញ់   ស្អប់ក្តាញ់ស្រឡាញ់ចាញ់មេត្តា

ចិត្តបុណ្យតែងឈ្នះបាបវេរា កលល្បិចពួកមារចាញ់រិះត្រិះ ។
ផេះឥតប្រយោជន៍ឈ្នះអង្គ្រង ដែករឹងចំបងចាញ់ឫទ្ធិច្រែះ
បង្គៀរតូចល្អិតឈ្នះសត្វសេះ ប្រមាទប្រហែសចាញ់គ្រប់យ៉ាង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង

បើឈ្នះល្បែងភ្នាល់ផងទាំងឡាយ ត្រេកអរសប្បាយបានមួយគ្រា
ព្រោះនាំឲ្យកើតពៀរវេរា ពេលស៊ីយដល់គ្រាចាញ់វិញបាន ។
បើឈ្នះកិលេសចិត្តខ្លួនឯង ប្រាកដជាក់ស្តែងបានស្ងប់ក្សាន្ត
គឺជាជម្នះដ៏ថ្កើនថ្កាន ឥតព្រួយរំខានពីចាញ់វិញ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ិញ សាវ៉ាន

ទុក្ខសច្ចៈ

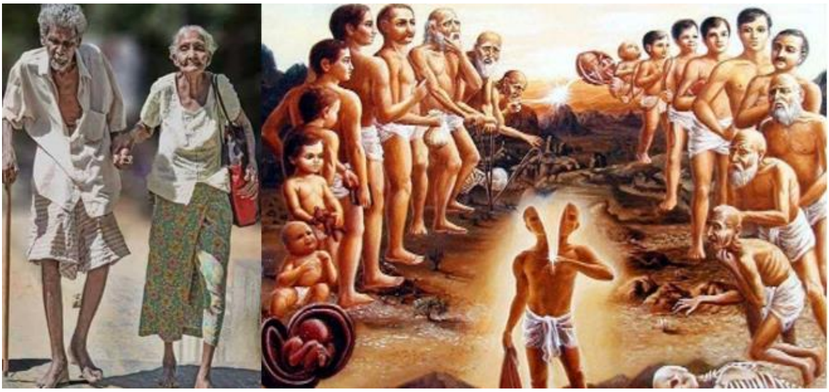
បទពាក្យ ៧

មានរូបមានរោគរាលរានរុក មានរូបមានទុក្ខ ១២ កង
មានរូបមានរាគដាចំណាង មានរូបហែលឆ្លងនិរាសប្រាស ។
មានរូបមាននាមតាមប្រចាំ មានរូបខន្ធប្រាំនាំវិបល្លាស
មានរូបផរាភ្ញាំរ៉ែចាស់ មានរូបប្តូរផ្លាស់ព្រោះអនិច្ចា ។
មានរូបមានឈឺកាយឈឺចិត្ត មានរូបដាមដិតដោយបញ្ហា
មានរូបផ្សបឆមិរអនត្តា មានរូបមរណាស្លាប់ដាក់ស្តែង ។
មានរូបរោគឃ្លានមានរាល់ថ្ងៃ មានរូបមានភ័យទុក្ខហ្បូងហែង

•••

មានរូបលោកឆមិតាមប្រឡៃង មានរូបចំបែងព្រួយទុក្ខ(ទុក្ខៈ) ។
មានរូបមានរឿងច្រើនហួសស្មាន បើទទួលបានក្សាន្តត្រដាក់
នឹងបាន យល់ ដឹងទុក្ខសច្ចៈ ឆ្លងផុតគ្រោះថ្នាក់ពេលស្លាប់កើត៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



ទៅណាទៀតហ្ន៎ ?

បទពាក្យ ៧

រូបនេះចេះតែប្រែប្តូរផ្លាស់ រូបកាយក្លាយចាស់ក្រាស់រោគា
ទ្រុឌទ្រោមឆោមពណ៌ញ៉ូវគ្រាំគ្រា ដល់ថ្ងៃក្ស័យលាខ្ញុំទៅណា ? ។
ចុងចប់ កប់ដុត ផុតមួយជាតិ ទៀងទាត់ ព្រាត់ញាតិ ឃ្លាតគ្រួសារ
ជាតិក្រោយ សោយសុខ ឬទុក្ខា ព្រោះតែ ផ្លែផ្កា នៃឆម្ម (ធម្មៈ) ។
បើចិត្ត ស្ថិតបាប ឆាបអបាយ សុក្រឹត ចិត្តកាយ ក្លាយទេវ (ទេវៈ)
ត្រងស្តាប់ត្រាប់ន័យស្គាល់ត្រៃលក្ខណ៍ យល់ត្រូវផ្លូវមគ្គឃើញពន្លឺ ។៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ធម៌ ៣ ជាប់ខ្លួន រូប ៤ ជាប់សាច់ ...

បទពាក្យ ៨

ធម៌ ៣ ជាប់ខ្លួនរូប ៤ ជាប់សាច់ ឫទ្ធិ ១ កាត់ផ្តាច់ទ្រព្យ ២ និត្យនៅ
ភាសិតចាស់ចារជាពាក្យបណ្តៅ ទុកជូនកូនចៅគិតពិចារណា ។
ធម៌ ៣ ជាប់ខ្លួន បានដល់ **ទុក្ខំ** ធម៌ **អនិច្ចំ** និង **អនត្តា**
សាមញ្ញលក្ខណៈមានគ្រប់រូបា ធម៌បីប្រការចារដោយសង្ខេប ។
រូប ៤ ជាប់សាច់ សម្រេចបានដល់ **ទឹកដីភ្លើងខ្យល់** ភូតរូប ៤ បែប
សើមល្ហើយក្តៅរឹងខ្លួនពឹងសោយសេព ជាប់សាច់និត្យនែបអែបអបក្នុងកាយ ។
ឫទ្ធិ ១ កាត់ផ្តាច់ គឺស្តេចមច្ចុ លុយលុករានរុកបុករូបបែកធ្លាយ
ដង្ហើមរលត់ខន្ធ ៥ រលាយ រូប ៤ ខ្ចាត់ខ្ចាយក្លាយអស់ខ្លឹមសារ ។
ទ្រព្យ ២ នៅសល់ គឺ **ផលបុណ្យបាប** យើងបណ្តុះសាបពីអតីតា
ផ្សំនឹងអំពើធ្វើមុនមរណា បានជាកត្តាបដិសន្ធិ ។

• • •

ច្នេះត្រូវធ្វើបុណ្យហើយបិទផ្លូវបាប លាងចិត្តឆ្អេះឆ្អាបដោយធម្មបីតិ
ជំរះឱ្យអស់ចិត្តអគតិ[១] សួគ៌សុគតិបើកទ្វារចាំអើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) អគតិ = ការពុំគួរប្រព្រឹត្ត; សេចក្តីលំអៀង (១-ឆន្ទាគតិ=ការលំអៀងព្រោះស្រឡាញ់; ២-ទោសាគតិ= ការលំអៀងព្រោះស្អប់; ៣-មោហាគតិ=ការលំអៀងព្រោះល្ងង់; ៤-ភយាគតិ=ការលំអៀងព្រោះភ័យ ខ្លាច)

ការប្រព្រឹត្ត

បទពាក្យ ៨

ប្រព្រឹត្តតាមចង់លង់ព្រោះតណ្ហា   ប្រព្រឹត្តមុសាបាត់បង់សច្ចៈ
ប្រព្រឹត្តតាមចិត្តជិតកាមរាគៈ   ប្រព្រឹត្តលួចលាក់ធ្លាក់ព្រោះឥច្ឆា ។
ប្រព្រឹត្តអបាយឃ្លាតឆ្ងាយមង្គល   ប្រព្រឹត្តឲ្យយល់ផុះគល់បញ្ហា
ប្រព្រឹត្តលួចប្លន់ជាប់ពន្ធនាគារ   ប្រព្រឹត្តក្បត់គ្នាជួបតែជម្លោះ ។
ប្រព្រឹត្តខន្តីជោគជ័យជាផល   ប្រព្រឹត្តអកុសលបានដល់ភ័យគ្រោះ
ប្រព្រឹត្តថោកទាបបាត់ភាពខ្ពង់ខ្ពស់   ប្រព្រឹត្តឡេះឡោះអស់ភាពថ្លៃថ្នូរ ។
ប្រព្រឹត្តទុច្ចរិតកាយចិត្តឆ្អេះឆ្អាប   ប្រព្រឹត្តធម៌បាបសាបព្រោះវិកវរ
ប្រព្រឹត្តដូចសត្វបាត់បង់វិហារ   ប្រព្រឹត្តព្យុះផ្គរភ្លៀងខ្យល់ជាផល ។
ប្រព្រឹត្តសីលទានកើតមានមេត្តា   ប្រព្រឹត្តពេស្សាទុក្ខាខ្វាយខ្វល់

• • •

ប្រព្រឹត្តឆមិស្ងប់ដីកកប់កង្វល់ ប្រព្រឹត្តល្បិចកលច្រើនចាញ់ខ្លួនឯង។
ប្រព្រឹត្តសុចរិតចិត្តត្រជាក់ស្ងប់ ប្រព្រឹត្តល្អសព្វបញ្ចប់វង្វេង
ប្រព្រឹត្តស្របធម៌សុខសាន្តក្រៃលែង ប្រព្រឹត្តនេះឯងគឺរៀនហាត់ស្លាប់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ព្រះធម៌មិនចេះចាស់

បទរលកលេងឆ្នេរ

ព្រះធម៌ល្អឯកប្លែកមិនចាស់ រៀនច្រើនកើនណាស់ច្បាស់សច្ចៈ
បដិបត្តិម៉ាត់ម៉ឺងប៉ើងរាគៈ អញ្ចង់ហ្វេ្លងអ្នករាក់វិសេច ។
ព្រះធម៌បវរល្អពេកក្រៃ រៀនណាស់សាស់ខ្ចីថ្មីជានិច្ច
មុនក្រោយឲ្យផល ផ្តល់ច្រើនតិច យកបុណ្យពុនរេចគេចមោហៈ ។
ពីមុនគុណាផលផ្តល់យ៉ាងណា ឥឡូវនៅជាងារអមតៈ
មិនដូរ ប្តូរប្រែ កែលក្ខណៈ មិនដាច់សច្ចៈមគ្គនិងផល ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ត្រូវលះបង់

បទពាក្យ ៧

ត្រូវព្រមទទួលស្គាល់តាមហេតុ ព្យាយាមសង្កេតទៅរកផល
ពិនិត្យរិះគិតពិតដឹងយល់ បំបាត់ចម្ងល់ពីចិន្តា ។
អ្វីកើតមានហើយតែងរលត់ ទៅតាមបែបបត់នៃសង្ខារ
ពីមានទៅអត់ជាធម្មតា នេះគឺតម្រាច្បាប់ធម្មជាតិ ។
ទោះជាសម្បត្តិផងទាំងឡាយ បងប្អូនតាយាយមិត្តផៅញាតិ
មាតាបិតាបុត្រត្រូវឃ្លាត ខ្លួនឯងសោតទៀតហាមមិនបាន ។
គ្មានបុគ្គលណាជាកម្មសិទ្ធ ការពារជីវិតចិត្តកាយប្រាណ
ព្រមទាំងញាតិមិត្តទ្រព្យធនធាន ត្រូវតែចាកឋានលះលោកិយ ។
គ្មានរបស់អ្វីសេសសល់នៅ ទីបំផុតទៅក្លាយជាដី
ជាម្ចាស់ដើមពិតឥតសង្ស័យ លះលែងអាល័យទើបផុតទុក្ខ ។៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ហេតុផល – ផលហេតុ

បទពាក្យ ៧

បើមានកំហឹងខឹងខូចខុស ទោសៈរឹកដុះផ្ទុះហិង្សា
បើមានលោភៈកើតកាលណា កាយចិត្តវាថាចាកសុខដុម ។
បើមានឈ្នានីសនិងឥស្សា ស្អប់ទាស់ទែងគ្នាវាលរីកគុម្ព
បើបំប៉ោងអញកាន់តែធំ គំនុំភ្លើងផ្ទុំផ្ទុំឆាបឆេះ ។
បើមានសន្តានចេះសន្តោស ពៀរវេរាទោសរឹលរបេះ
បើព្រមព្រៀងគ្នាគុណាវិសេស សង្គមប្រទេសសុខសួស្តី ។
បើមានគំនុំកើនគុំស្អប់ មិនអាចបញ្ចប់ពៀរអប្រិយ
បើចិត្តដាប់សីលល្អប្រពៃ រស់នៅមានន័យចិត្តត្រដាក់ ។
បើមានគំនិតអគតិ គ្មានទេហិរិឱត្តប្បៈ
បើមានឧបាទានទាញទាក់ មារទាញទម្លាក់មគ្គមិច្ឆា ។

• • •

បើមើលទោសខ្លួនកែគួរគិត ពាលក្លាយបណ្ឌិតដូចប្រាថ្នា
បើមានសទ្ធាថែមបញ្ញា ផនពាលឫស្សាបោកឥតបាន ។
បើធ្វើតាមព្រះឈ្នះខ្លួនឯង ចាកផុតវង្វេងបានសុខសាន្ត
បើយកវិបស្សនាជាយាន ឃើញព្រះនិព្វានបើកទ្វារចាំ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ជួយគ្នាក្នុងធម៌

អ្នកខ្លាំងជួយខ្សោយ
អ្នកមានជួយខ្សត់
អ្នកចេះជួយលត់
ទោសៈឆេះឆាប
អ្នកខ្ពស់ជួយយោង
អ្នកតូចទន់ទាប
សាមគ្គីវៀរបាប
សាបព្រោះមេត្តា

ដោយ ហ៊ុម ឆាន់

ប្រឡងធ្លាក់ព្រោះទោសៈ

បទពាក្យ ៨

សេនាមច្ចុរានរុកកាយខ្ញុំ ដោតចាក់ឆាក់ច្រំក្តិចដំតប់ទះ
មុខវិលព្រិលភ្នែកឈឺផ្សេកច្រាស់ច្រាស់ អន្ទែងអន្ទះបង្រះឡូឡា ។
ឈឺខ្លាំងផ្លូវកាយចិត្តធ្លាយទោសៈ បាបទាញទម្លាក់ផ្លូវមគ្គមិច្ឆា
វាចានិងកាយឆ្ងាយធម្មនាវា ជាប់អន្ទាក់មារចូលមាគ៌ាបាប ។
មេរៀនទីមួយខាងការហាត់ស្លាប់ ប្រឡងមិនជាប់ព្រោះខឹងឆេះឆាប
ពន្លឺបញ្ញានៅតូចទន់ទាប ខ្ញុំសូមសារភាពរង់ចាំរៀនទៀត ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ឃើញធម៌

បទពាក្យ ៧

ឃើញធម៌គឺឃើញព្រះជាម្ចាស់ ឃើញធម៌ច្បងច្បាស់ជួបព្រះពុទ្ធ
ឃើញធម៌គឺជួបក្តីបរិសុទ្ធ ឃើញធម៌គឺផុតកាមលិលេស ។
ឃើញធម៌ព្រោះរៀនត្រៃសិក្ខា ឃើញធម៌ជ្រះថ្លាចិត្តគ្មានច្រេះ
ឃើញធម៌ឱ្យយះធ្លាក់របេះ ឃើញធម៌ផុតឆេះឥច្ឆាចារ ។
ឃើញធម៌គឺជួបព្រះត្រៃលក្ខណ៍ ឃើញធម៌រឹសរាក់រាគតណ្ហា
ឃើញធម៌ស្គាល់នាមរូបសង្ខារ ឃើញធម៌ឃើញការពិតក្នុងកាយ។
ឃើញធម៌ឃើញការកើតរលត់ ឃើញធម៌ពន្លត់ចិត្តរាយមាយ
ឃើញធម៌បីតិផ្អែតចិត្តកាយ ឃើញធម៌ជិនណាយនឹងខន្ធ ៥ ។
ឃើញធម៌គឺដើរធ្វើតាមព្រះ ឃើញធម៌គឺឈ្នះចិត្តបាបកម្ម
ឃើញធម៌ គឺជួបធម្មរសថ្នាំ ឃើញធម៌ គឺដាំពូជនិព្វាន ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ខ្ញុំ ... ព្រោះតែ ...

បទព្រហ្មគីតិ

ខ្ញុំខ្លាំងព្រោះធ្លាប់ខ្សោយ ខ្ញុំចេះឲ្យព្រោះធ្លាប់អត់
ខ្ញុំយល់ព្រោះចារកត់ ខ្ញុំអំណត់ព្រោះខន្តី ។
ខ្ញុំហ៊ានព្រោះធ្លាប់ខ្លាច ខ្ញុំអង់អាចព្រោះធ្លាប់ភ័យ
ខ្ញុំសួរព្រោះខ្មុកន័យ ខ្ញុំមិនស្តីព្រោះចាំស្តាប់ ។
ខ្ញុំចេះព្រោះធ្លាប់ល្ងង់ ខ្ញុំលះបង់ព្រោះហាត់ស្លាប់
ខ្ញុំរត់ព្រោះប្រញាប់ ខ្ញុំខ្លាចច្បាប់ព្រោះគោរព ។
ខ្ញុំឆ្ងល់ព្រោះមិនយល់ ខ្ញុំខ្វាយខ្វល់ព្រោះខ្វះគ្រប់
ខ្ញុំក្សាន្តព្រោះចិត្តស្ងប់ ខ្ញុំសេពគប់ព្រោះរៀនរស់ ។
ខ្ញុំបេះព្រោះខ្ញុំដាំ ខ្ញុំធ្លាក់ជ្រាំឬខ្ពង់ខ្ពស់
ខ្ញុំមានយសអត់យស សុខឬគ្រោះព្រោះខ្ញុំសាង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ព្យាបាលរោគចិត្ត

បទពាក្យ ៧

សត្វលោកមានរោគគឺកិលេស បណ្ដាញចាក់ស្រែះចិត្តយប់ថ្ងៃ
តណ្ហាដឹកមុខគ្រប់វិស័យ ក្មេងចាស់ប្រុសស្រីឈ្លក់វង្វេង ។
ឥតយល់នូវអ្វីជាក្ដីពិត ចូលចិត្តប្រឌិតបន្លំក្លែង
តម្រូវតាមចំណង់ចិត្តឯង ដោយភាពវង្វេងវែងយល់ធម៌ ។
រីករាយចង់បានពាក្យសរសើរ បញ្ជើចបញ្ជើតែខាងល្អ
លង់តាមសម្ដីពាក្យភូតភរ ផលត្រូវបានមក៏គឺខកចិត្ត ។
ជំនឿប្រាសចាកសច្ចៈធម៌ បន់ស្រន់សួររក៏គ្រឿងស័ក្ដិសិទ្ធិ
អាគមអ្វមអាមតាមគំនិត ប្រាថ្នាតាំងចិត្តគិតរកផល ។
ជាខ្ញុំកញ្ជះនៃតណ្ហា គ្មានបានសិក្សាចិន្ដាយល់
ប្រាប់ពីក្ដីពិតឥតបើខ្វល់ វង្វេងវែងស្គាល់ហេតុផលពិត ។
ត្រូវខំព្យាបាលរោគកិលេស កុំឲ្យចាក់ស្រែះក្នុងដួងចិត្ត

• • •

ដោយការបដិបត្តិតាមធម៌ពិត　　បង្កើតគំនិតនិងបញ្ញា　　។
ត្រាច់ចរតាមផ្លូវទាំងប្រាំបី　　គឺអង្គអរិយមគ្គា
កំសាត់កត់ស្គាល់ធម្មនាវា　　ដកហូតតណ្ហាចាកចិត្តបាន　　៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

សាសនាជាឱសថ

ពាក្យប្រាំពីរ

សាសនាជាថ្នាំផ្សះកាត់ ទុក្ខភ័យវិបត្តិផងនានា
កើតពីកិលេសនិងតណ្ហា នៃសព្វសត្វាក្នុងលោកិយ ។
ដូច្នេះត្រូវខំរៀនសិក្សា ត្រិះរិះពិចារណាឱ្យប្រពៃ
យល់ច្បាស់ហេតុផលអស់សង្ស័យ បានជាបច្ច័យការបដិបត្តិ ។
កុំកាន់សាសនាថាតែមាត់ សាងសាលា វត្ត មិនរៀនហាត់
កាយវាចាចិត្តឥតដុះខាត់ ខាតគុណសម្បត្តិបង់វេលា ។
ត្រូវខំរៀនយល់ស្គាល់គុណព្រះ ព្រះធម៌ចែងច្បាស់ពុទ្ធដីកា
ព្រមទាំងព្រះសង្ឃអង្គរតនា ញុំាងចិត្តជ្រះថ្លាក្នុងព្រះគុណា ។
មាន សីល សមាធិ បញ្ញា ចាត់ជាមាគ៌ាបង្កើតបុណ្យ
បដិបត្តិបូជាជាទ្រព្យធន បានឱសថគុណព្យាបាលចិត្ត ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ចន្ទ្រា និង តារា

បទពាក្យ ៧

តារាទោះរះពេញមេឃា ក៏មិនសោភាដូចដួងចន្ទ្រ
មានតែមួយដួងគង់គ្រប់គ្រាន់ តារារយពាន់ពុំអាចស្មើ ។
តារាពុំអាចមានរស្មី បំភ្លឺរាត្រីឲ្យប្រសើរ
ព្រះចន្ទ្រមួយដួងនោះទេតើ ពន្លឺចាំងស្មើត្រចះបាន ។
មនុស្សល្ងង់ទោះមានពេញបុរី លើកពផែនដីច្រើនប៉ុន្មាន
ពុំអាចញ៉ាំងគុណប្រយោជន៍បាន ត្រកាលថ្កើងថ្កានសោះឡើយណា។
ចំណែកអ្នកប្រាជ្ញទោះមានម្នាក់ ដាទីពឹងពាក់ជនច្រើនគ្នា
ញ៉ាំងគុណប្រយោជន៍កើនគ្រប់គ្រា សាងដាតិសាសនាវឌ្ឍនាបាន ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

បុថុជ្ជន និង ព្រះអរហន្ត

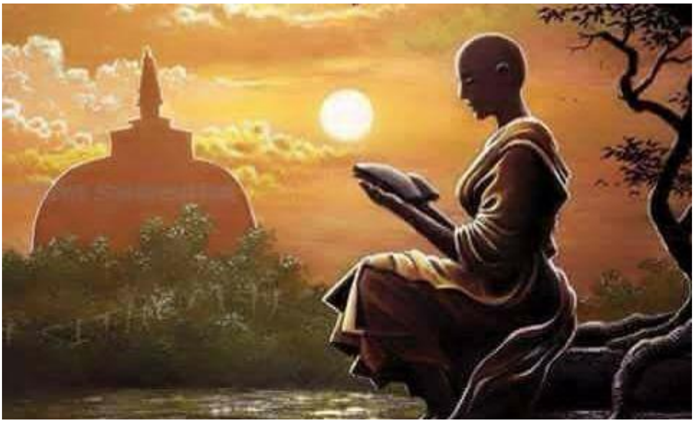
បទពាក្យ ៧

ខ្លាចភ័យតក់ស្លុតរន្ធត់ពិត   តែងមានក្នុងចិត្តបុថុជ្ជន
ចំពោះព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត   មានបុណ្យអនន្តក្នុងចិន្តា ។
បំពេញបារមីយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន   បរិបូណ៌គ្រប់ឆ្នួនតាមមាត្រា
កំចាត់កិលេសគ្រប់ប្រការ   អវិជ្ជាតណ្ហាវិនាសបង់ ។
បញ្ញាឃើញច្បាស់ក្នុងជីវិត   បំបាត់ងងឹតគឺក្ដីល្ងង់
លោភៈជំពាក់ព្រមចំណង់   កាច់បំបាក់បង់សំសារចក្រ ។
ធ្វើចិត្តឲ្យថ្លាបរិសុទ្ធ   ស្រឡះរួចផុតមិនជំពាក់
លះដាក់បញ្ចក្ខន្ធជាភារៈ   ឆ្ងន់ប្រាកដដាក់លែងអាល័យ ។
ចិត្តឥតតក់ស្លុតរន្ធត់ខ្លាច   ព្រោះអស់អំណាចកាមលោកិយ
ស្ងប់ទាំងកាយចិត្តទោះយប់ថ្ងៃ   គ្មានអារម្មណ៍អ្វីទាស់ចិន្តា ។
រីឯទឹកចិត្តបុថុជ្ជន   ផ្ទុកដោយទម្ងន់រាគតណ្ហា

• • •

មានឧបាទាន អវិជ្ជា ចង់ឆ្ងាក់ចិន្តាកាត់មិនបាន ។
ទើបធ្វើឲ្យភ័យតក់ស្លុតខ្លាច ស្មុះតាមអំណាចអារម្មណ៍មាន
ទោះនៅទីណាចិត្តឥតក្សាន្ត មិនទាន់កាត់បានអស់កិលេស៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន



មេត្តាព្រហ្មវិហារ

បទពាក្យ ៧

មេត្តាព្រហ្មវិហារដាម្លប់ ជាទីជ្រកឈប់សព្វសត្តា
ដែលមានកំដៅគឺទោសា ឥស្សា ឫស្យា សាថេយ្យៈ[(១)] ។
ធ្វើឲ្យអន្ទះអន្ទែងចិត្ត ឈឺចុកចាប់ឥតមិនត្រជាក់
ចង្អៀតចង្អល់ខ្វល់ថ្នាំងថ្នាក់ បានម្លប់ពឹងពាក់ជ្រកអាស្រ័យ ។
មេត្តាផ្សាយភាពមនោរម្យ ត្រជាក់ត្រជំទាំងយប់ថ្ងៃ
កំចាត់កម្មពៀរទោសៈភ័យ រួមរស់ក្នុងក្ដីសន្តិភាព ។៚

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

(១) សាថេយ្យៈ = ភាវៈជាបុគ្គលអួតអាង

អាហារពីរប្រភេទ

បទពាក្យ ៧

កាយមានអាហារនាំចំណី បំប៉នយប់ថ្ងៃបំបាត់ឃ្លាន
ចំណែកប៉ែកខាងចិត្តវិញ្ញាណ ចាំបាច់ត្រូវមានធម្មាហារ ។
បើខ្វះណាមួយក៏ពុំបាន ទាំងកាយចិត្តប្រាណនឹងមរណា
ត្រូវតែបំប៉ននូវអាហារ ទាំងពីរប្រការស្មើដូចគ្នា ។
កាយមានអាហារផ្ញើឲ្យរស់ បើខ្វះធម៌នោះច្បាស់ទុក្ខា
ទោះសង្គមជាតិឬគ្រួសារ ទូទាំងលោកាខានមិនបាន ។
ព្យាយាមបំប៉នអាហារពិត ប្រចាំជីវិតមិនខកខាន
ធម្មប្បដិបត្តិកាយចិត្តប្រាណ ប្រព្រឹត្តទៅបានក្សាន្តចាកទុក្ខ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ទោះឬជីវិត ?

បទពាក្យ ៧

មើលហ្ន៎ជីវិតពិតយ៉ាងហ្នឹង ដេកនៅស្ដុកស្ដឹងលើជើងថ្ករ
ទោះប្រាថ្នាល្ងង់ខ្លៅខ្មៅឬស អ្នកមានឬក្រត្រូវមរណា ។
ជីវិតពិតជួបនឹងក្ដីស្លាប់ មុនក្រោយយូរឆាប់គ្រប់រូបា
គង់នឹងនិរាសប្រាសគ្រួសារ គ្មានសត្វលោកណាគេចផុតបាន ។
ដូច្នេះមិនត្រូវនៅប្រមាទ ខុស្សាហ៍សង្វាតធ្វើបុណ្យទាន
ញ៉ាំងសីលភាវនាឲ្យកើតមាន ជាទ្រព្យឆនឆានជាប់ប្រាណទៅ ។
គឺត្រូវព្យាយាមក្នុងថ្ងៃនេះ មិនត្រូវប្រហែសបង្អង់នៅ
ថ្ងៃស្អែកពុំអាចទាយស្មានត្រូវ ជីវិតរស់នៅឬមរណា ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ស្គាល់តែមុខទុកចិត្តមិនបាន

បទពាក្យ ៧

កុំទាន់ទុកចិត្តអ្នកដទៃ ត្រឹមស្តាប់សម្តីថែងចរចា
ត្រូវត្រួតពិនិត្យចិត្តចរិយា តាមកាលវេលាឲ្យបានច្បាស់ ។
តាមពិតវាចានិងចិត្តមនុស្ស ពុំមែនត្រង់ស្មោះតែងវិបល្លាស
មាត់ផ្សើងចិត្តផ្សេងចាំឲ្យច្បាស់ កុំឆាប់ជឿផ្តាសនាំអន្តរាយ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

អន្ទាក់ចិត្ត

បទពាក្យ ៩ : ផាប់ទង

ចិត្តសំពាក់ ទាក់ចំណង ចងខ្លួនឯង
ឲ្យចំបែង វែងសោកសៅ ក្ដៅក្រហាយ
រឹងចង្អៀត សៀតចង្អល់ ខ្វល់ជិនណាយ
ចងចិត្តកាយ ឆ្ងាយក្ដីសុខ ទុក្ខខ្លោចផ្សា ។
ត្រូវខំកាច់ ផ្ដាច់ចំណង ផងទាំងឡាយ
ឲ្យរសាយ ឆ្ងាយរវាត ឃ្លាតប្រាថ្នា
កាច់រនុក ឧបាទាន ញៀនតណ្ហា
មោហ៍អវិជ្ជា លាលាញខ្នាត់ បាត់ល្វើតល្វង់ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

អាធ្យាជីវិត

បទពាក្យ ៧

អាផ្ទាភ័យព្យេរនៅក្នុងលោក មានច្រើនគគោករាប់មិនបាន
កើតប្រចាំកាយចិត្តសន្តាន មនុស្សសត្វគ្រប់ប្រាណភ័យរន្ធត់។
វិបត្តិភ័យខ្លះអាចដោះស្រាយ ដោយការលាក់កាយគេចពួនរត់
អំណោះផ្ទួយគ្នាបានប្រាកដ បញ្ញាកំណាត់ផ្សេងផុតបាន ។
តែអាផ្ទាមួយរន្ធត់ស្លុត ខ្លាំងក្លាបំផុតឫទ្ធិហ្សស្មាន
ចង់គេចពួនរត់ឥតផុតបាន ពុំមានទីឋានគ្រឿងការពារ ។
អាផ្ទានោះគឺមច្ចុរាជ សាហាវកោងកាចគ្មានមេត្តា
ឥតបើឃោគយល់ដល់សត្តា ផ្តាច់បង់ប្រហារគ្មានប្រណី ។
គ្រប់រូបត្រូវផ្ទួបសេចក្តីស្លាប់ មុនក្រោយយូរឆាប់ឥតសង្ស័យ
មិនថាក្មេងចាស់ប្រុសឬស្រី រាស្ត្រស្តេចមន្ត្រីអ្នកមាន-ក្រ ។
ត្រូវខំព្យាយាមរៀនឲ្យយល់ បញ្ញាចូលដល់សច្ចធម៌

គឺព្រះត្រៃលក្ខណ៍ដាក់បវរ ជាឧបករណ៍ជួយស្ទួយចិត្ត ។
ពិចារណ៍ឃើញហេតុហើយនិងផល បញ្ញាស្គាល់យល់រឿងជីវិត
កំចាត់ភ័យស្លុតផុតបានពិត យល់ដាក់ជីវិតពិតមរណា ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

កាប់ព្រៃបី រក្សាព្រៃដប់ ផឹកថ្នាំប្រាំកញ្ចប់ តមតំណាមពីរ

បទពាក្យ ៨ (ចួន ៣ និង ៥)

ពាក្យចាស់ប្រាប់ឲ្យកាប់ព្រៃទាំងបី
ថែភក្តីព្រឹក្សព្រៃល្អទាំងដប់
ត្រូវផឹកថ្នាំទាំងប្រាំក្នុងកញ្ចប់
សូមកុំស្អប់ឆុញថប់តំណាមពីរ ។

សូមស្រាយផូនបងប្អូនទៅតាមន័យ
ព្រៃទាំងបីគ្មានអ្វីក្រៅអំពី
ចិត្តលោភៈទោសៈមោហ៍ញាំញី
ក្នុងឥន្ទ្រីយ៍វក់វីភ័ន្តស្មារតី ។

កាយកម្មបីវចីកម្មទាំងបួន
ត្រូវថែថ្នួនគ្រងស្ងួន មនោកម្មបី
កម្មបថដប់កំណាប់ល្អប្រពៃ
នេះជាន័យដប់ព្រៃត្រូវរក្សា ។

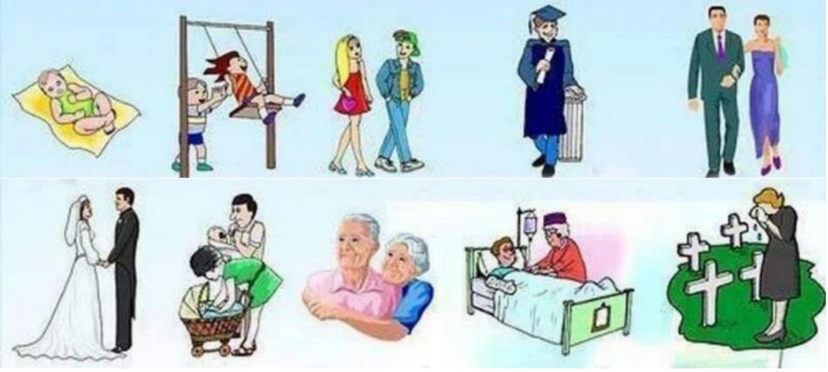
កុំភ្លេចភ្លឹកថ្នាំផឹកលោកផ្ដែផ្ដាំ
គឺសីលប្រាំប្រចាំក្នុងអាត្មា
និច្ចសីលរមិលគ្រប់វេលា
ត្រូវការពាររក្សាគ្រប់ខណៈ ។

បិទផ្លូវបាបដាំសាបសុទិដ្ឋិ
មានសតិហិរិឱត្តប្បៈ

តំណាមពីរ សំភី ឥតឲ្យអាក់　　សូមបញ្ជាក់លោកអ្នកតាមចេះចាំ ។
មិនទំនងខុសឆ្គងសូមប្រណី　　ជួយកែច្នៃតាមន័យចាស់ផ្ដែផ្ដាំ
ទុកសំណោរជូនខ្មែរយូរខែឆ្នាំ　　ឲ្យចងចាំបណ្ដាំចាស់បុរាណ　　៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) ហិរិ = សេចក្ដីខ្មាសបាប,
ឱត្តប្បៈ = ការខ្លាចបាប ។



សង្ខារមិនទៀង !

បទពាក្យ ៧

អនិច្ចាសង្ខារមិនទៀងឡើយ	កកើតមកហើយវិនាសទៅ
កើតស្លាប់រលត់មិនសល់នៅ	សង្ខារអស់ទៅទើបសុខា ។
សង្ខារទាំងឡាយត្រូវប្រាសព្រាត់	មិននៅទៀងទាត់សុទ្ធអនិច្ចា
កើតចាស់ឈឺស្លាប់ជាធម្មតា	មានក្តីមរណាជាអវសាន ។
ចុងចប់កប់ដុតផុតមួយជាតិ	មានសល់តែធាតុមួយកួនចាន
ជាតិមុខពិតយ៉ាកពិបាកស្មាន	មិនដឹងសុខសាន្តឬយ៉ាងណា ? ។
មានតែដើរតាមព្រះមានជោគ	ស្មុះស្មាលៃលករកបញ្ញា
ដកនីវរណ[១]ប្រាំប្រការ	រៀនត្រៃសិក្ខាដោយស្មោះស្ម័គ្រ ។
តស៊ូហាត់ពត់លត់ផ្លូវចិត្ត	ឱ្យល្អពិសិដ្ឋគ្រប់ខណៈ

• • •

តាមអរិយមគ្គឥតឱ្យអាក់ ទើបកាត់ច្រវាក់វដ្តៈបាន ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) នីវរណ = ធម៌រាំង, ឃាត់ខាំងទប់ចិត្តមិនឲ្យងាកទៅរកអំពើជាកុសល, មាន ៥ យ៉ាង គឺ ៖

១- កាមច្ឆន្ទៈ សេចក្ដីប្រាថ្នាឬការពេញចិត្តចំពោះកាម;
២- ព្យាបាទៈ គំនុំឬសេចក្ដីគុំកួនធ្វើឲ្យអ្នកដទៃវិនាស;
៣- ថីនមិទ្ធៈ ការប្រអូសធុញទ្រាន់និងការងងុយដេក;
៤- ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ សេចក្ដីរាយមាយនិងសេចក្ដីរសាប់រសល់ឬក្ដៅក្រហាយក្នុងចិត្ត;
៥- វិចិកិច្ឆា សេចក្ដីសន្ទិះសង្ស័យមិនដាច់ស្រេចក្នុងចិត្ត ។

វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

បទកាកគតិ

ធម៌នៅក្នុងកាយ   ប្រសើរពណ្ណរាយ   ដូចបាយក្នុងឆ្នាំង
អប់រំចិត្តបាន   ស្រាកស្រាន្តទុក្ខំ   កិលេសមារខ្លាំង
កកគាំងវិលវាក់   ។

ញាណសតិចិត្ត   រួមគ្នាល្អិតស្អិត   នែបនិត្យពឹងពាក់
ឃើញនាមស្គាល់រូប   បានជួបត្រៃលក្ខណ៍   អញឯងអ្វែងអ្នក
រួញរាក់លាលាត   ។

ឃើញកើតរលត់   ខំរៀនហាត់ពត់   តាមច្បាប់ធម្មជាតិ
អ្វីៗមិនទៀង   ប្រែស្មៀងរវាត   មិនអាចឃ្លាឃ្លាត
ហេតុផលក្រឹត្យក្រម   ។

ស្ថិតក្នុងការពិត   មើលកាយមើលចិត្ត   មើលវេទនារម្មណ៍
យល់ដឹងឃើញស្គាល់   រាល់ពេលលត់ដំ   ចិត្តស្ងប់សម្ងំ
បន្ទុំក្នុងធម៌   ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

គ្មានទេ តែមាន...

បទពាក្យ ៧

គ្មានភ្នែកតែភ្លឺគឺបញ្ញា   គ្មានទឹកតែថ្លាគឺសទ្ធា
គ្មានមាត់តែស៊ីគ្រប់វេលា   គឺមច្ចុមារស្តេចមរណៈ ។
ឆ្វន់តែឥតរែក ទូល លី កាន់   នោះគឺជាខន្ធបញ្ចកៈ
ក្តៅដែលគ្មានភ្លើងគឺទោសៈ   អត់ជើងឥតអាក់ដើរគ្រប់គ្រា ។
នោះគឺជាចិត្តឥតទូន្មាន   ហោះហើរបំពានគ្រប់វេលា
ច្នេះត្រូវហាត់ពត់លត់ដំវា   កុំតាមបញ្ចាបញ្ចក្ខន្ធ[១] ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) បញ្ចក្ខន្ធ = ខន្ធ ៥ គឺ រូប, វេទនា, សញ្ញា, សង្ខារ, វិញ្ញាណ ។

បុណ្យខ្ញុំសាងហើយ

បទពាក្យ ៨

បុណ្យខ្ញុំសាងហើយសូមស្បើយលោភៈ សូមស្បើយរាគៈអន្ទាក់អបាយ
កុសលពីទានសូមច្រានចិត្តស្តាយ ហ្មងហែងទាំងឡាយសូមឆ្ងាយហឫទ័យ។
បុណ្យខ្ញុំសាងហើយសូមស្បើយទោសៈ សូមផ្តាច់ច្រវាក់អន្ទាក់គ្រោះភ័យ
កុសលពីសីលផ្តាច់ផ្តិលអប្រិយ សូមផុតអវិចីនរកតិរច្ឆាន ។
បុណ្យខ្ញុំសាងហើយសូមស្បើយមោហៈ ជួយកាច់បំបាក់ច្រវាក់សាមាន្យ
បុណ្យពីភាវនាសទ្ធារុញច្រាន សូមជួយឱ្យបានក្សាន្តផុតហ្មងសៅ ។
បុណ្យដែលសាងហើយសូមស្បើយទិដ្ឋិ[១] មានះអស្មិ[២]សោសិ[៣]ល្ងង់ខ្លៅ
ប្រាថ្នាចាក់ធ្លុះទម្លុះល្អក់ខ្មៅ ដើរចំគោលដៅមគ្គអង្គប្រាំបី ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) ទិដ្ឋិ = ការយល់ឃើញ, សេចក្តីប្រកាន់តាមការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនឯង
(២) អស្មិមានះ = ប្រកាន់ថាស្រេចនឹងអញ គ្មានអ្នកណាដល់អញ,
(៣) សោសិ = ល្ងង់ខ្លៅ

សីលស្រោយចិត្ត បិទទ្វារបាប សាយឡូឆមុឈ្យ ...

កំណាព្យឆ្លើយតក្នុង Facebooke រវាង Chhann Him និង Koung Hour

** ហុិម ឆាន់*

សំពត់ស ល្អសមរម្យ រុំក្រៅកាយ
ចិត្តរាយមាយ ឆ្ងាយក្តីស្ងប់ ខ្ជប់ដោយសីល
បដិបត្តិ ហាត់តាមព្រះ ជ្រះមន្ទិល
វដ្តៈវិល វិលកាំបាក់ ស្លាក់ស្លាប់កើត ។

** គង់ ហួរ*

ភ្នែកឆ្មេចទៅ នៅឡើយចិត្ត ឥតស្ងប់បាន
ម្តេចខ្យល់ប្រាន ប្រាណាប្រែប្រួល រអួលសស្អើត
ភ្លេចសតិ ហិរិគ្មាន ឈានបង្កើត
កិលេសឆេះ អើតជ្រងោ ដោរកាយា ។

* ហ៊ុម ឆាន់

ឱ្យបាតប្រឹង ពឹងខ្លួនឯង ស្វែងរកត្រះ
មិនពឹងព្រះ លះតស៊ូ ប្ដូរប្ដេជ្ញា
សម្រុកត្បុល រុលឱ្យបាត សង្វាតក្លា
កើនបញ្ញា ឆ្ការចំណោង ឆ្លងអបាយ ។

* គង់ ហួរ

ដង្ហើមមាន ហ៊ានភ្លេចតាម ដាមង់នឹត
ថីនមិទ្ធ ពិតមកលង់ គ្រង់មិនឆ្ងាយ
ចិត្តរាយមាយ ង៉ាយបន្ទំ កំដរកាយ
ទុក្ខទាំងឡាយ សាយដោយសារ ការងំពាក់ ។

* ហ៊ុម ឆាន់

ស្ងៀមស្ងាត់ស្ងប់ អប់រំចិត្ត ស្ថិតក្នុងធម៌
ស្ម័គ្រស្មោះស ប្រតិបត្តិ កាត់មោហៈ
រៀវអញឯង ស្វែងគំហើញ ឃើញសច្ចៈ
ថីនមិទ្ធៈ រាក់វិលរេច គេចអភ័ព្វ ។

* ហ៊ុម ឆាន់

សីលស្រោបចិត្ត បិទលោភៈ ខ្ជាក់ទោសៈ
លាងមោហៈ ចាក់ចោលបាប សាបគុណគាប់
ផុតវង្វេង ឈ្វេងយល់ដឹង ប្រឹងឈោងចាប់
រស់ហាត់ស្លាប់ ង៉ាប់មកដល់ យល់ធម្មា ៕

ដោយ ហ៊ុម ឆាន់ និង គង់ ហួរ

ចាស់ ជរា ព្យាធិ

បទកាកគតិបែបអក្សរលូន

ទទីទទ័រ ញញីញញ័រ ទទីសទទាស
ទទាស់ទទែង ងនីសងងាស ពកពងពេញពាស
រោគរាលរុករាន ។
ស្លឹតស្លក់ស្លាំងស្លេក ដើរដុនដាបដេក ឃ្លេងឃ្លោងឃ្លាតឃ្លាន
វង្វេងវង្វាន់ ខ្សោយខ្សត់ខ្សោះក្សាន្ត ប្រែប្រួលប្រះប្រាសា
ទោទុំទន់ទាប ។
លាកលាលង៉លិច ភ្លឹកភ្លាត់ភ្លាំងភ្លេច ច្រិមច្រុំច្រាល់ច្រាប
ផ្លុលផ្រេផ្រុះផ្រាយ ដាច់ដោចដុនដាប សិញសុញសីសាប
យុលយារយ៉ាកយ៉ាប់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ចាន់

គ្មានអ្វីស្មើ ...

បទពាក្យ ៧

គ្មានអ្វីប្រសើរស្មើមើលទោសខ្លួន គ្មានអ្វីខុសក្បួនជាងពាលភ្លីភ្លើ
គ្មានអ្វីទប់បានពេលរាស្ត្រងើបរើ គ្មានអ្វីថ្លៃស្មើនិងសច្ចភាព ។
គ្មានអ្វីដែលគ្មានដូចអត់ទទេ គ្មានអ្វីខុសគេដូចពាលថោកទាប
គ្មានអ្វីគេចផុតពីកម្មពៀរបាប គ្មានអ្វីឆេះឆាបស្មើភ្លើងទោសៈ ។
គ្មានអ្វីអាណិតស្មើចិត្តមេត្តា គ្មានអ្វីខ្លោចផ្សាជាងការបែកបាក់
គ្មានអ្វីតោងស្អិតដូចជាប់ជំពាក់ គ្មានអ្វីអាចលាក់និងឆម្រុះបាន ។
គ្មានអ្វីក្សាន្តស្ងប់ស្មើចប់តណ្ហា គ្មានអ្វីខ្លាំងក្លាជាងការស្រេកឃ្លាន
គ្មានអ្វីមុតស្រួចដូចប្រាជ្ញាញាណ គ្មានអ្វីរុករានស្មើបញ្ចក្ខ័ន្ធ ។
គ្មានអ្វីខុសស្មើប្រើអគតិ គ្មានអ្វីអស្មិស្មើចិត្តប្រកាន់
គ្មានអ្វីរោលរាលស្មើចិត្តប្រច័ណ្ឌ គ្មានអ្វីសំខាន់ស្មើសាងធម្មយាន។
គ្មានអ្វីចង់បានស្មើចិត្តលោភៈ គ្មានអ្វីជំពាក់ស្មើឧបាទាន
គ្មានអ្វីដែលសុខស្មើព្រះនិព្វាន គ្មានអ្វីជាស្ពានដូចអរិយមគ្គ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

បួននាក់អ្នកសែង បីនាក់អ្នកហែ ម្នាក់អង្គុយគ្រែ ពីរនាក់តាមស្អិត

បទពាក្យ ៨

បុព្វាចារ្យខ្មែរថែទុកសំដី ពាក្យខ្លះកប់ន័យថ្មៃជាប្រស្នា
គឺរឿងជីវិតជិតដោយសង្ខារ សង្វេគអនិច្ចាគួរយកមកគិត ។
បួននាក់អ្នកសែងបីនាក់អ្នកហែ ម្នាក់អង្គុយគ្រែពីរនាក់តាមស្អិត
បណ្តៅមានន័យគួរសៃរិះគិត ផ្តោតគោលគំនិតផ្ចិតផ្តល់យោបល់ ។
បួននាក់អ្នកសែងសូមថ្លែងជូនញាតិ បានដល់រូបធាតុ ទឹក ដី ភ្លើង ខ្យល់
បីនាក់អ្នកហែហាមអមរចល់ គួរតែបានដល់នូវព្រះត្រៃលក្ខណ៍ ។
អនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា ធម៌បីប្រការឃើញច្បាស់ប្រចក្ស
ម្នាក់អង្គុយគ្រែគួរតែបញ្ជាក់ គឺចិត្តជាអ្នកនៅក្នុងរូបកាយ ។
ពីរនាក់តាមស្អិតជិតដូចស្រមោល វិលវល់អន្ទោលទៅណាមិនឆ្ងាយ
គឺកម្មនិងផលបុណ្យបាបទាំងឡាយ ពីរនាក់នេះហើយជារបស់ឯង ។

• • •

ទោះមកពីណាទៅទីណាក្តី　　កម្មតាមយប់ថ្ងៃស្ថិតជាប់មិនលែង
***កម្មស្សកោម្ហិ**ព្រះពុទ្ធសម្តែង　　ថាកម្មនេះឯងជារបស់ខ្លួន ៕*

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

គោរពរំឮកគុណ

បទពាក្យ ៧

ចាស់ព្រឹទ្ធប្រុសស្រីអ្នកសាងវត្ត លោកខ្លះឃ្លាតព្រាត់ចោលយើងខ្ញុំ
ស្លាយឆ្លាប់រួមការងារតូចធំ ស្លាយឆ្លាប់ជួបជុំរួមសទ្ធា ។
លោកខន្តីស៊ូប្តូរប្តេជ្ញា ចិត្តកាយជ្រះថ្លារួមទ្រព្យា
ដាវដឹកសាងព្រះវិហារ យើងខ្ញុំវន្ទាឱនសិរសា ។
គោរពគុណាធម៌និងនាមឈ្មោះ ក្រអូបពីរោះជាប់ចិន្តា
រូបថតតាំងនៅគាប់នេត្រា កេរ្តិ៍ឈ្មោះដូចផ្កាលំអរឋាន ។
កូនចៅផៅមិត្តញាតិកា ធ្វើទក្ខិណានុប្បទាន
សូមលោកទទួលដោយក្សេមក្សាន្ត សូមបានសាន្តត្រាណសុខរមនា ។
សូមលោកជួបតែសុគតិភព ព្រះធម៌ជាម្លប់ជួយការពារ
រំដោះអស់ទុក្ខសោកនានា និព្វានគ្រប់គ្នាដូចប្រាថ្នា ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ឧសពីធម្មតា

បទពាក្យ ៨

ប្របហុកក្លិនស្អុយគង់មានគេស្ល ផ្ទះឥតសសរគង់ល្អនៅបាន
ខំអប់រំចិត្តដាង់តុបតែងប្រាណ ចង្ក្រាននឹងឆ្នាំងចានជាលំអស្ត្រី ។
កូនស្លូតកូនកាចគង់ម្តាយស្រឡាញ់ រំដួលក្រឡាញ់ចាញ់ការេមកី
ពីដើមឆ្ងាញ់មែនមិនមែនសព្វថ្ងៃ ភ្នំសមុទ្រព្រៃផ្លាស់ប្តូរគ្មានសល់ ។
នោតល្វង់ពោលត្រង់គង់មានគេស្តាប់ ពាលល្ងង់ខុសច្បាប់នាំទុក្ខខ្វាយខ្វល់
ខ្ចូចខុសសព្វថ្ងៃខ្ចូចមើលមិនយល់ បណ្ឌិតមិនឆ្ងល់ជួយខ្លួនមិនបាន ។
សមុទ្រទឹកច្រើនគ្មានទេទឹកផឹក បានប្តីប្រមឹកនឹកឡើងស្តាយប្រាណ
បានប្តីអាចារ្យដាប់តែបុណ្យទាន ចិត្តបុណ្យប្រាក់គ្មានធ្វើទាននិងចិត្ត៕

ដោយឧបាសក អ៊ុច ណាត

ញក ដប៉

១៤ កញ្ញា ...

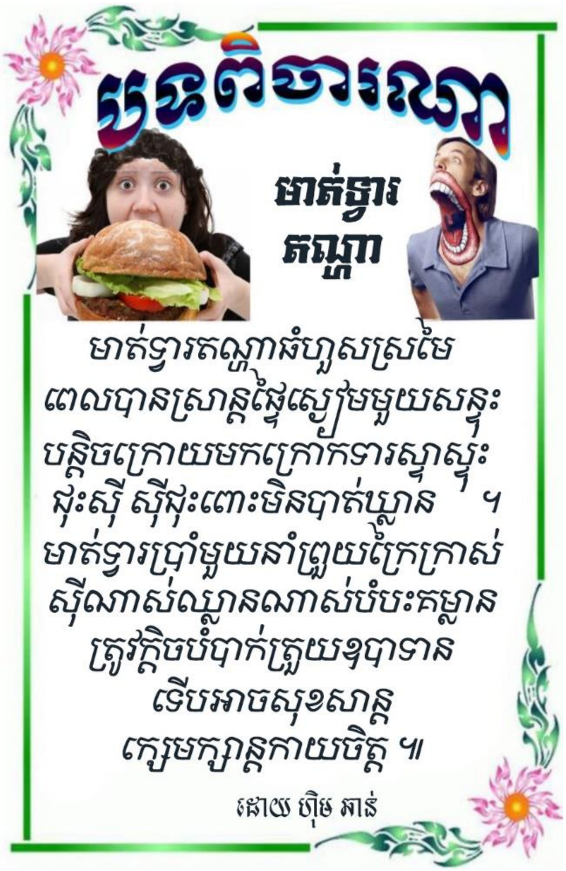
បទពាក្យ ៨

១៤កញ្ញាសិរសាឱនអង្គ ហត្ថាផ្គុំផ្គង់កំបង់ប្រណម្យ
នឹកគុណពុកម៉ែជាស្រែបុណ្យធំ កូនថ្វាយបង្គំព្រះគុណថ្លៃថ្លា ។
ថ្ងៃកំណើតខួប វិលជួបឆ្នាំមុន កូនបានអានគុណ មាតាបិតា
ទុកជាធម្មទាន ក្នុងព្រះសាសនា កុសលថ្លៃថ្លា ជូនដល់ពុកម៉ែ ។
ថ្ងៃកំណើតខួប វិលជួបឆ្នាំហ្នឹង កូនព្យាយាមប្រឹងអានរឿងមួយដែរ
ជាចំណងដៃជូនពុកនិងម៉ែ សូមលោកទាំងទ្វេទទួលត្រេកអរ ។
គឺរឿងភិក្ខុ ធម្មឃោសៈ បដិបត្តិស្មោះស្ម័គ្រតាមមាគ៌ាធម៌
និមន្តធុតង្គត្រាច់ពនេចរ ភក្តីស្មោះសរស់ក្នុងព្រឹក្សា ។

• • •

សូមកុសលកើតពីសុឆន្ទៈ ព្រមទាំងវិរិយៈនិងវីមង្សា
ជូនបុព្វការីកវីអាចារ្យ ញាតិមិត្តគ្រប់គ្នាក្នុងវាលវដ្តៈ ។
បើម៉ែឪឬពុកជួបទុក្ខភ័យព្រួយ សូមគុណបុណ្យជួយឆ្លងផុតគ្រោះថ្នាក់
បើបានសុខហើយសូមក្សាន្តត្រជាក់ ជានិរន្តរៈយូរអង្វែងហោង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ឹម ឆាន់



បណ្ដាំពុក ម៉ែ

បទពាក្យ ៧

ប្រឹងប្រែងឥតល្ហែម៉ែនិងពុក ខ្វះក្រោយខ្វះមុខបន្ទុកច្រើន
ចង់ឲ្យកូនចេះចំណេះកើន កូនអើយក្រវើនរកវិជ្ជា ។
ខំរៀនប្រឹងស្ដាប់ត្រាប់វិន័យ កុំទាត់វាត់វ៉ៃទះតប់គ្នា
កុំទាស់ទាញទង់លង់វេរា ស្រុះស្រួលស្រោយពៀរដោះបញ្ហា។
កុំឡើយបែកឆ្វេងវង្វេងផ្លូវ ប្រព្រឹត្តអាស្រូវខុសតម្រា
ឆ្កតបីចាស់ស្ដីលៃពិចារណ៍ កុំឲ្យខូចការណ៍ខកដំណើរ ។
ខន្តីអត់ធ្មត់ពត់កាយចិត្ត ប្រព្រឹត្តសុចរិតរកផ្លូវដើរ
គប់កល្យាណមិត្តរឹតប្រសើរ កុំហិចហោះហើរតាមតណ្ហា ។

• • •

ក្តិចបាបក្តោបបុណ្យស្គាល់គុណទោស ស្គាល់ត្រូវស្គាល់ខុសមានមេត្តា
បង្កើនគុណធម៌លះឥច្ឆា[១] កុំកហិង្សាសាងសន្តិ ។
រៀនតាមតម្រាដោយអំណត់ ស្តាប់គិតសួរកត់កើនគតិ
បាលីថា សុ.ចិ.បុ.លិ.[២] កូនផុតសោសិ[៣]ក្លាយខ្លួនល្អ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(តាមសំណូមពររបស់ PTNFc)

---

(១) ឥច្ឆា = សេចក្តីច្រណែន, សេចក្តីឈ្នានីស, ឫស្យា ។
(២) សុ(សុតៈ)=ស្តាប់, ចិ(ចិន្តៈ)=គិត, បុ(បុច្ឆៈ)=សួរ, លិ(លិខៈ)=កត់ត្រា, ចម្លង
(៣) សោសិ = គម្រក់ពេក, លូង់សោសិ

ពុកលាលោកហើយ

បទពាក្យ ៧

ពុកលាលោកហើយនៅឡើយគុណា ធំវែងជ្រៅធ្ងន់ពន់ពេកណាស់
គ្មានវិធីអ្វីអាចវាល់វាស់ កូនក្រាបសំពះគុណាថ្លៃថ្លា ។
ពុកលាលោកហើយនៅឡើយរស់ កូនចារឆ្លាក់ឈ្មោះក្នុងចិន្តា
ហៅពុកម្លួយម៉ាត់ដោយជ្រះថ្លា ទុក្ខសោករោគាភ័យរសាយ ។
ពុកលាលោកហើយនៅឡើយឈ្មោះ ក្រអូបពីរោះឃ្សូរវែងឆ្ងាយ
រូបនិងនាមឆមិពុកបែកឆ្លាយ គុណាឆមិពណ្ណរាយមិនទៅណា។
ពុកលាលោកហើយនៅឡើយរូប ពេលកូនអុជធូបនមស្ការ
ក្រៅពីបង្គំត្រៃរតនា កូនក្រាបវន្ទាពុកជានិច្ច ។

• • •

ពុកលាលោកហើយនៅឡើយកេរ កូនរក្សាថែទោះតូចតិច
អនុស្សាវរីយ៍និងពាក្យពេចន៍ កូនមិនអាចភ្លេចមួយជីវិត ។
ពុកលាលោកហើយនៅគំរូ កូនឆ្លាក់ចារគូរនៅក្នុងចិត្ត
ដើរតាមផ្លូវពុកហើយប្រព្រឹត្ត សាងតែសុចរិតលុះអវសាន ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

* សូមជូនកំណាព្យនេះចូលរួមនឹងលោក **ទួន យក់ដា** និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីរំឭកគុណូបការៈ លោកបាសក **ទួន ម៉ិនឈាង** ដែលបានបែកធ្លាយរំលាយខន្ធកាលពីថ្ងៃទី ២៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០១៦ ក្នុងជន្មាយុ ៨៦ ឆ្នាំ ។

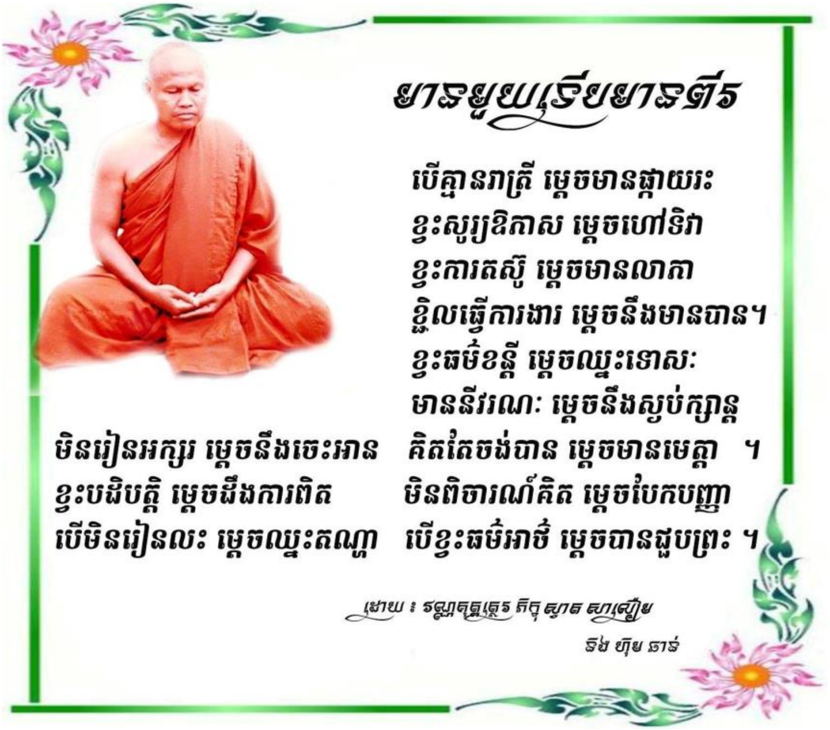
ព្រះគុណពុក ម៉ែ

បទពាក្យ ៧

ម៉ែពុកពុះពារពីខ្សោយខ្សត់ មិនរា រុល រត់ រេ ខំរក
ខំលូត លា លូន ពូនពន្លក ដើម្បីយកមកគ្រង់បុត្រភ្ញា ។
អស់ពីថៃកូនលោកស្ងួនថៅ ប្រដែប្រដៅដោយមេត្តា
ប្រណីសន្តោសប្រោសករុណា ដាយាយដាតាបេះដូងព្រះ ។
កូនចៅកើនគុម្ពធំធាត់ហើយ ម៉ែពុកខ្ញុំអើយកាយប្តូរផ្លាស់
ទុព្វលផរាយ៉ាប់យ៉ាកចាស់ កូនចៅព្រួយណាស់ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ ។
សូមបុណ្យម៉ែពុកសាងទុកមក បន្ថែមគុណាបូកបុណ្យចាស់ថ្មី

ថែមបុណ្យកូនចៅចូលរួមដៃ ជូនម្ចាស់សិរីសីឈ្នះរោគា ។
ចៀសផុតឧបទ្រពគ្រោះចង្រៃ ទុក្ខសោកព្រួយភ័យសះស្បើយជា
ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯងឈ្នះចិត្តមារ ស្ងប់សុខរមនាក្រោមម្លប់ធម៌ ។
ម៉ែពុកទៅណាជួបតែបុណ្យ គាប់កបដោយគុណាមន្តពុទ្ធពរ
សម្រាន្តសុខសាន្តក្សាន្តបវរ វែងឆ្ងាយបន្តនិរន្តរ៍អើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



ទំនួញគុណម៉ែ

បទភាកគតិ

កូនចៅធាត់ធំ ចំណែកម៉ែខ្ញុំ លោកកាន់តែចាស់
កូនចៅគ្រប់គ្នា អាណិតម៉ែណាស់ កូនចៅសំពះ
ព្រះគុណថ្លៃថ្លា ។
កាលកូនចាប់ផ្ទៃ ម៉ែអរម៉ែភ័យ បន់ព្រះទេវតា
សំពះមេឃដី សូមជួយរក្សា ឱ្យបុត្រធីតា
សុខដាផុតភ័យ ។
កាលដែលកូនកើត ម៉ែឈឺចុកពើត ខ្សោះឈាមស្ទើរក្ស័យ

រួចហើយអាំភ្លើង ហើមមុខខ្លួនដៃ ឃ្លានពិសាអ្វី
មិនអីតាមចង់ ។
កូនជាទារក អាចម៍នោមលាមក ម៉ែចាប់ម៉ែក្បូង
មិនខ្ពើមឆ្អើមទេ ស្និទ្ធស្នេហ៍ស្មោះត្រង់ អ្នកម៉ែលះបង់
ព្រោះកូនកល្យាណ ។
គុណម៉ែគួរគាប់ កូនមិនអាចរាប់ ច្រើនហួសប្រមាណ
កូនចៅខ្ញុំនអង្គ ផ្ចង់កាយចិត្តប្រាណ តាំងអធិដ្ឋាន
ប្រមូលបុណ្យទាន ។
ដែលម៉ែសន្សំ រួមប្រមូលផ្ដុំ នឹងបុណ្យកូនមាន
សូមម៉ែទទួល ដោយចិត្តក្សេមក្សាន្ត កសាងឆម្មយាន
ឆ្លងស្ពានវដ្ដៈ ។
សូមម៉ែបានសុខ ក្សាន្តផុតភ័យទុក្ខ ចៀសផុតគ្រោះថ្នាក់
សុខសាន្តសប្បាយ កាយចិត្តត្រជាក់ កូនចៅអាចស្នាក់
ជ្រកក្រោមម្លប់គុណា ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ស្លាប់ម៉ែណាកូន !

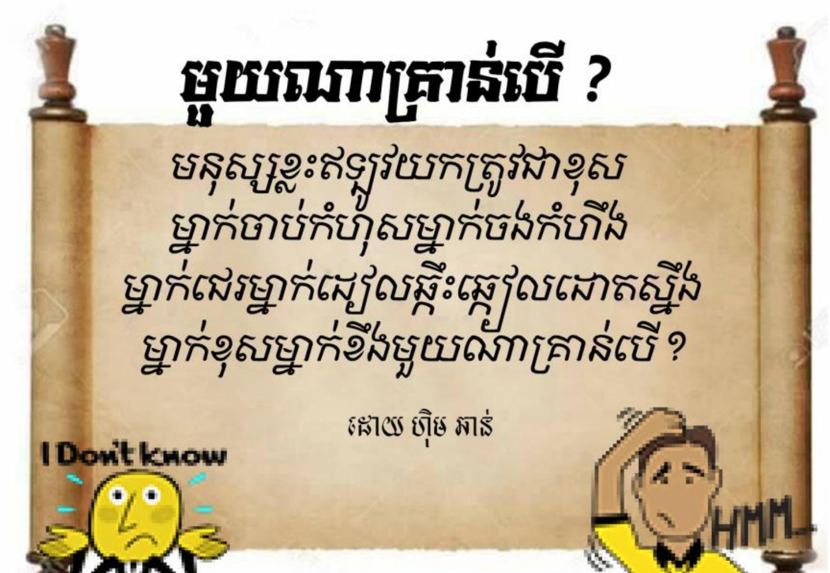
បទពាក្យ ៨

កូនអើយកូនស្រីមេត្រីផ្កាស្លា　　កូនកុំស្នេហាបាច់ផ្កាប្រុសឲ្យ
កូនគិតមុនគួរកុំឲ្យថ្លោះធ្លោយ　　កូនកុំបណ្ដោយតាមបញ្ចក្ខន្ធ ។
កូនរៀនអត់ទោសឲ្យអ្នកធ្វើខុស　　កូនរៀនសន្ដោសខំលះប្រកាន់
កូនមើលខ្លួនឯងកែខុសឲ្យទាន់　　កូនចេះឆុញទ្រាន់នឹងពាក្យនាំឈ្លោះ ។
កូនចេះទន់ភ្លន់តែត្រូវរឹងមាំ　　កូនរៀនអត់ទ្រាំពាក្យដៀលទ្រគោះ
កូនមានខន្តីប្រសើរសប្បុរស　　កូនត្រូវរៀនរស់ក្នុងសុខក្នុងទុក្ខ ។
កូនចេះរាប់ញាតិកុំឃ្លាតសច្ចះ　　កូនកុំយកប្រាក់ធ្វើជាប្រមុខ
កូនមានកតញ្ញូគុណម្ដាយឪពុក　　កូនចេះដាក់ទុកទ្រព្យកេរមេបា ។
កូនត្រូវស្នេហ៍ជាតិមាតុភូមិយើង　　កូនលើកតម្កើងពូជពង្សខេមរា

• • •

កូនខំការពារកេរគល់ដូនតា កូនខំរក្សាប្រពៃណីជាតិ ។
កូនរៀនតាមព្រះឲ្យឈ្នះខ្លួនឯង កូនផុតវង្វេងជួបព្រះធម្មធាតុ
កូនរៀនធម៌អាចថីកុំឲ្យរវាត កូននឹងផុតឃ្លាតចាកទុក្ខទាំងពួង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ឹម ឆាន់



អង្គុយសំកុកចាំកូន !

បទពាក្យ ៧

កាលពីចូលឆ្នាំម៉ែចាំកូន តែស្ងាត់បាត់ស្ងូនស្ងន់នឹកកូនទ្វេ
ចោលញាតិឃ្លាតម៉ែទៅស្រុកគេ គ្មានពេលទំនេរមកលេងស្រុក ។
សង្ឃឹមភ្ជុំបិណ្ឌមិនខកខាន វិលមកម៉ែបានក្សាន្តជួបមុខ
ចិត្តម៉ែសង្ឃឹមញញឹមទុក អង្គុយសំកុកចាំកល្យាសា ។
បិណ្ឌ ១ បិណ្ឌ ១០ ចប់ផុតបាត់ ចាំស្ងាត់ៗបាត់ដាមដាន
តែសង្ឃឹមម៉ែនៅតែមាន ថ្ងៃភ្ជុំធំបានកូនមកដល់ ។
ថ្ងៃ ១៥ រោចខ្លោចឱរា ចិត្តម៉ែខ្លោចផ្សាចិន្តាខ្វល់
បាត់រូបបាត់ខ្លួនកូននិមល កូនមានអំពល់ទុក្ខទេដឹង ? ។

គេងមិនលក់ទេមាសមេអើយ ! នឹកកូនឥតស្បើយទ្រូងតានតឹង
ម្ដេចឡើយសូន្យស្ងាត់បាត់ដំណឹង ម៉ែអស់លំនឹងចិត្តហើយថ្លៃ ។
ហត្ថាប្រណាម្យផ្គុំសំពះ នឹកដល់គុណាព្រះរតនត្រៃ
សូមកូនបានសុខហើយវិលវៃ ដឹងទេយប់ថ្ងៃម៉ែចាំកូន ! ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ិម ឆាន់

អម្រែកជីវិត

បទកាកគតិ

អម្រែកលើស្មា ម៉ែសែនហានក្លា ម៉ែរែកដោយស្ម័គ្រ
ម៉ែស៊ូខន្តី ម៉ែពារឧបសគ្គ ម៉ែមិនព្រមដាក់
ធុរៈចិញ្ចឹម ។

អម្រែកលើស្មា ម៉ែមិនរួញរា ម៉ែនៅប៉ប្រឹម
ម៉ែផ្តល់កក់ក្តៅ ម៉ែឲ្យសង្ឃឹម ម៉ែនៅញញឹម
ញ៉ាំងសុខដល់កូន ។

អម្រែកម៉ែធ្ងន់ ម៉ែទ្រាំអត់ធន់ ម៉ែវារម៉ែលូន
ម៉ែទូលទាំងឈើ ម៉ែស៊ូព្រោះកូន ម៉ែធ្វើជាក្បូន
ឲ្យកូនហែលឆ្លង ។

អម្រែកធ្ងន់ណាស់ ម៉ែខ្នងកោងចាស់ ម៉ែបង្រះផ្សង
ម៉ែខំត្រដរ ម៉ែប្រឹងចម្លង ម៉ែស៊ូរ៉ាប់រង

• • •

	ចង់ស្ពានវាសនា	។
អម្រែកជីវិត	ម៉ែយកកាយចិត្ត	ម៉ែយកវាចា
ម៉ែធ្វើនាទី	ម៉ែជាព្រហ្ម	ម៉ែគ្រង់បុត្រភ្វា
	ស្វែងត្រើយសុខា	។
ច្នេះកូនគិតគូរ	កូនត្រូវកតញ្ញូ	កូនត្រូវរក្សា
កូនត្រូវគោរព	កូនថែការពារ	កូនត្រូវបូជា
	ម៉ែជាព្រះរស់	៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

សុំខមាទោសពុក – ម៉ែ

បទពាក្យ ៧

គុណ(ពុក)ម៉ែធំធ្ងន់ពន់ពេកក្រៃ　　កូនចៅផ្គុំដៃផ្គងវន្ទា
សូម(ពុក)ម៉ែអនុញ្ញាតិកូនគ្រប់គ្នា　　បញ្ចុះបូជារូបក្ខ័ន្ធ　　។
ទៅតាមប្រពៃណីដូនតា　　សូម(ពុក)ម៉ែមេត្តាកុំប្រកាន់
ម៉្យាងទៀតកូនចៅគ្រប់ជំនាន់　　សូមអភិវន្ទន៍ខមាទោស　　។
ទីមួយចិត្តផ្លូវមិនគួរគាប់　　ផ្ទុយពីក្បួនច្បាប់ស្រីច្បាប់ប្រុស
រឹងរូសរករឿងរ៉ាវខ្វូចខុស　　សូម(ពុក)ម៉ែសន្តោសប្រោសប្រណី។
ទីពីរវាចាមិនពីរោះ　　ខ្វូរខ្វោះបោកបោះពាក្យសំដី
ងងើលព្រើលព្រួសប្រួសវិន័យ　　សូម(ពុក) ម៉ែ អភ័យអត់ទោសា។
ទីបីផ្គងខុសផ្នែកផ្លូវកាយ　　ប្រទើសប្រតាយក្លាយហិង្សា

ផ្តួលផ្តើមផ្តុលផ្តួសហ្វួសតម្រា សូម(ពុក)ម៉ែមេត្តាត្រាប្រណី ។
អហោសិកម្មស្រាយវេរា កូនចៅគ្រប់គ្នាឱនសិរសី
កំហុសតូចធំទាំងចាស់ថ្មី សូមរួចពីថ្ងៃនេះទៅហោង ៕

ដោយឧបាសក ហុិម ឆាន់

N.B : បានសូត្រសុំខមាទោសក្នុងវិធីបុណ្យឈាបនកិច្ចសពឧបាសក **សក់ ឈឿ** ដោយកូនចៅរបស់លោកកាលពីថ្ងៃទី ១៣ សីហា ឆ្នាំ ២០១៧ នៅកន្លែងតំកល់សព *Aeterna .*

អភិជ្ឈា = គំនិតចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃមកធ្វើជារបស់ខ្លួន ។ ឥស្សា = សេចក្តីច្រណែន , សេចក្តីឈ្នានីស

អាសិតម៉ែណាស់

បទពាក្យ ៧

ម៉ែសែនលំបាកមិនស្រោកស្លេ ព្រោះតែថ្នមថែរក្សាកូន
ម៉ែសាង ម្លប់ធំ ទ្រនំ ក្បួន ចម្លងបញ្ជូនកូនរកត្រើយ ។
ផុតពីរូបកូនម៉ែស្ងួនថៅ គ្រង ថៃ ប្រដៅ ស្នេហ៍កៀកកើយ
ឥឡូវកូនចៅឆាត់ធំហើយ តែម៉ែខ្ញុំអើយខុសប្រក្រតី ។
ទ្រុឌទ្រោមលំបាកយ៉ាកយ៉ាប់ចាស់ អាណិតម៉ែណាស់ថ្លើមហឫទ័យ
កូនចៅបង្គំប្រណម្យដៃ ជូនពរម្ចាស់ថ្លៃឱ្យបានសុខ ។
សូមម៉ែមានអាយុ វណ្ណៈ ពលៈ សុខៈ ចាកផុតទុក្ខ
សះស្បើយជារោគដែលរានរុក ជួបសុខផុតទុក្ខក្សាន្តកាយចិត្ត ។
ទាំងខាងផ្លូវលោកទាំងផ្លូវធម៌ ម៉ែបានធ្វើល្អយ៉ាងប្រសើត

កូនមានបាមោជ្ជបីតិពិត ដោយបាននែបនិត្យជាកូនម៉ែ ។
សូមបុណ្យម៉ែសាងពីយូរយារ ផ្សែផ្សំរួមគ្នាបុណ្យហូរហែ
បុណ្យកូនចៅសាងជូនផងដែរ សូមឲ្យអ្នកម៉ែអនុមោទនា ។
សាទរទទួលដោយសោមនស្ស ចិត្តាថ្លាជ្រះដោយសទ្ធា
ឈ្នះគ្រោះភ័យសោកឈឺរោគា រីករាយរមនាសុខស្ងប់អើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ផលនៃជម្លោះ

អ្នកឈ្នះពើបពះប្រទះព្យៀរ
អ្នកចាញ់គ្រាំគ្រាក្រេវក្រោធខ្វល់
អ្នកចាំតែបេះប្រឡេះផល
អ្នកឆ្លាតរកកលគេចជម្លោះ ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ខ្ញុំសូមលាហើយ

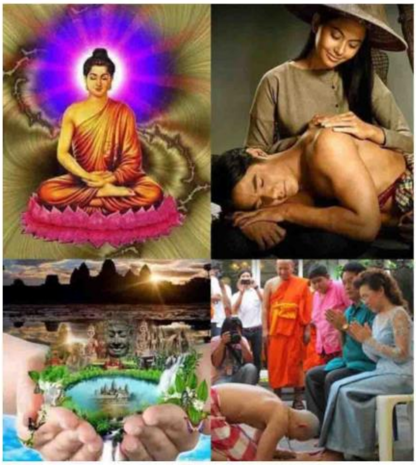
បទពាក្យ ៧

ខ្ញុំលាឧត្តមភរិយាខ្ញុំ លាកូនតូចធំទាំងអាល័យ
លាទាំងចៅប្រុសទាំងចៅស្រី លាទៅគ្មានថ្ងៃវិលវិញបាន ។
លាបងលាប្អូនគូចិកហ៊ា តាយាយមីង មាធ្លាប់រាប់អាន
លាផៅព្រៀងលាញាតិសន្តាន លាលំនៅឋានខ្ញុំសូមលា ។
ហត្ថាប្រណម្យបង្គំផ្ទង់ លាភិក្ខុសង្ឃគ្រប់អង្គា
លាហើយលាហើយលាគ្រប់គ្នា ខ្ញុំបាទសូមលាលាលោកា ។
បានកើតជាមនុស្សបុណ្យធំណាស់ សូមយកធម៌ព្រះស្រោបអាត្មា
កុំសាងគំនុំនាំប្រេះឆា សូមមានមេត្តាសន្តោសគ្នា ។
រៀនត្រៃសិក្ខាលាងចិត្តកាយ ដល់ពេលបែកធ្លាយក្ស័យមរណា
កុសលផលបុណ្យល្អថ្លៃថ្លា ជួយយោងអាត្មាដល់សួគ៌ា ។

ខំរៀនធ្វើចិត្តឲ្យមានព្រះ ប្រឹងយកចាញ់ឈ្នះកើតវេរា
អត្តាស្រ័យបានស្រានស្រោយពៀរ ខ្ញុំជំរាបលាលាហើយហោង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

N.B : កំណាព្យនេះ បានស្មូត្រជាធម្មទានក្នុងបុណ្យឈាបនកិច្ចលោកឧបាសក **សក់ ឈឿ** និងបុណ្យឈាបនកិច្ចឧបាសក **សេខ ម្លច់** ដោយអ្នកស្រី **ជុំ រ៉ានី** និងលោក **ញ៉ឹក ចំរើន** ។



ជីវិតកូនមួយ

រូបឆមិនាមឆមិកូនថ្វាយព្រះពុទ្ធ
បេះដូងបរិសុទ្ធកូនជូនសង្សារ
ជីវិតកូនមួយជូនជាតិខេមរា
កុសលថ្លៃថ្លាកូនជូនពុកម៉ែ ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

បង្គំតបគុណពុក ម៉ែ

បទពាក្យ ៧

កូនចៅបង្គំគុណពុកម៉ែ ថ្ងៃខួបផ្ទួបខែចិត្តជ្រះថ្លា
រំឭកគុណលោកទាំងទ្វេបារ រៀបម្ហូបអាហារធ្វើបុណ្យទាន ។
គំរប់ទៅតាមខួបខែថ្ងៃ ដែលផាប្រពៃណីធ្លាប់មាន
គោរពជូនដល់ដួងវិញ្ញាណ ពុកម៉ែដែលមានគុណថ្លៃថ្លា ។
ឱះ!ឱ!ព្រះគុណថ្លៃឧត្ដម កូនចៅប្រណម្យផ្គុំហត្ថា
រំឭកព្រះគុណព្រហ្មវិហារ រាល់ពេលវេលាចិញ្ចឹមបុត្រ ។
តាំងពីកូនកើតលុះដល់ធំ លោកខំអប់រំឲ្យបរិសុទ្ធ
ក្នុងចិត្តរំពៃថែទាំបុត្រ ចិត្តល្អវិសុទ្ធមិនស្រុតឡើយ ។
កូនចៅរំឭកនឹកពេកក្រៃ អាឡោះអាល័យឥតមានស្បើយ

• • •

នឹកឃើញព្រះគុណាព្រះត្រាសាត្រើយ រូបបាត់យូរហើយមិនបានជួប ។

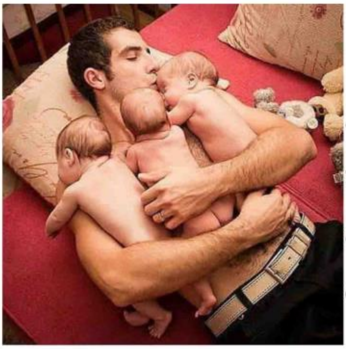
ឥឡូវកូនចៅធ្វើបុណ្យទាន ជូនដួងវិញ្ញាណាគំរប់ខួប

ដោយមានផ្កាភ្ញីនិងទៀនធូប បាយអាហារម្ហូបនំចំណី ។

កូនចៅឧទ្ទិសជូនមគ្គផល នូវបុណ្យកុសលល្អប្រពៃ

សូមពុកនិងម៉ែមហាថ្លាថ្លៃ សុខសាន្តរាល់ថ្ងៃនិរន្តរ៍អើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



សុខណាស់ពុកអើយ !

បទពាក្យ ៩ ៖ ជាប់ទង

សុខណាស់ពុក ទុក្ខបាត់អស់ រស់សុខសាន្ត

ចិត្តស្ងប់ក្សាន្ត បានគេងកើយ ខ្នើយទ្រូងពុក

ស្តូរបេះដូង ទូងឮស្តាប់ សព្ទឌុកៗ

ពុកអើយពុក សុខពេកណាស់ ម្ចាស់សិរសា ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

៧ ថ្ងៃហើយ

បទពាក្យ ៧

៧ ថ្ងៃហើយម៉ែលាលោក កូនសែនវិយោគសោកអាល័យ
ឃើញរបស់ម៉ែប្រើរាល់ថ្ងៃ បាត់តែម្ចាស់ថ្លៃទៅឆ្ងាយហើយ ។
នៅគ្រប់របស់តែបាត់ម្ចាស់ ខ្លោចផ្សាពេកណាស់ឥតស្តែស្តើយ
តែបានរូបថតម្ចាស់ត្រាណត្រើយ ជួយកូនឱ្យស្បើយពីទុក្ខា ។
រូបថតកូនស្ថិតរក្សាថែ តាងរូបអ្នកម៉ែម្ចាស់សិរសា
កូនបូជាទៀនធូបភ្ញីផ្កា ដោយក្តីជ្រះថ្លាក្នុងហឫទ័យ ។
វន្ទាបូជាដោយគោរព ព្រឹកល្ងាចថ្ងៃយប់ប្រណម្យដៃ
រំឭកនឹកដល់ព្រះគុណថ្លៃ សូមម៉ែផុតភ័យទុក្ខសោកា ។
សូមម៉ែជួបតែសុគតិភព ព្រះធម៌ជាម្លប់ជួយរក្សា
ជួបព្រះធម្មរសដូចប្រាថ្នា សុខដុមរមនាអង្វែងអើយ ! ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ខាន់ស្លាពុកម៉ែ

បទពាក្យ ៧

ម៉ែកាន់ជើងពានពុកកន្ត្រៃ   កាត់សក់ជូនជ័យកូនស្រីប្រុស
សំអាតកាយចិត្តចិតកំហុស   យកត្រូវចោលខុសសាងទ្វារបី ។
អញ្ជើញវិញ្ញាណក្ខ័ន្ធកុងម៉ា   ជីដូនជីតាបុព្វការី
ទទួលសេពសោយដោយមេត្រី   ជូនពរសួស្តីសិរីយស ។
អំបោះក្រហមបីសរសៃ   ពុកម៉ែចងដៃបញ្ចៀសគ្រោះ
ភ្ជាប់និស្ស័យស្នេហ៍ឱ្យរួមរស់   កេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយសខ្ពស់ថ្កើងថ្កុំ ។
ពុកម៉ែញញឹមបាចផ្កាស្លា   ឱ្យកូនទ្វេហារបានសុខដុម
កើតកូនពូនចៅរស់ជួបជុំ   ដុះដាលរាលគុម្ពរោចន៍រុងរឿង ។៚

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

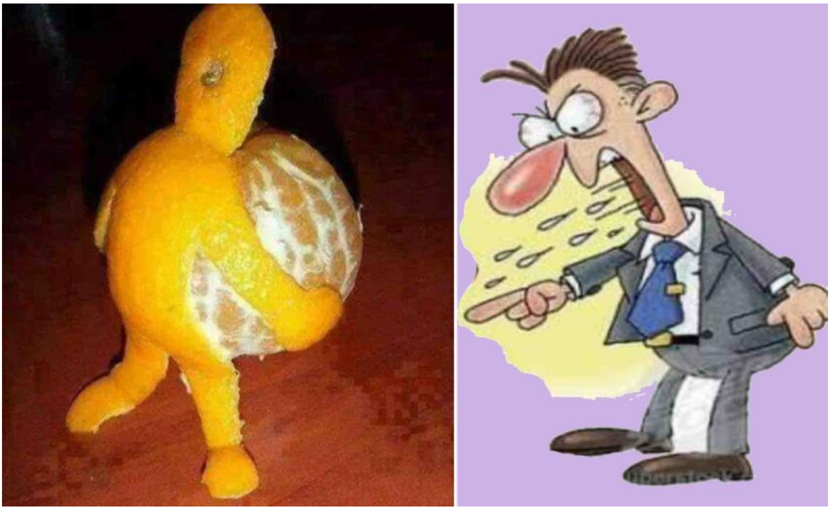
សង្គម

ដាំពូជអត់ថែ

បទពាក្យ ៨

ដាំពូជអត់ថែតើខ្មែរយ៉ាងណា ?　　ដល់បានផ្លែផ្កាផលាស្វិតស្អុយ
គេយកគ្រឿងញៀនបង្រៀនធ្វើនុយ　　ដល់ខ្មែរដោកងុយពួករុយរោមមីរ ។
ដាំពូជអត់ថែខ្មែរអើយគួរគិត　　ដង្កូវសត្វល្អិតចោះលិឈចឹកស៊ី
ផ្លែក្ញៀបក្ដិបស្ដមិនល្អសោភី　　គេអាចញាំញីរក៏រីប្រហារ ។
ដាំពូជអត់ថែគ្មានទេក្ដីស្ងប់　　បារម្ភធុញថប់តែគ្រប់វេលា
ព្រោះផលផ្លែផ្កាខូចការណ៍ផាងផា　　ពិបាករាំងរាពួកមារសត្រូវ ។
ដាំពូជអត់ថែខ្មែរអើយពិចារណ៍　　យកក្បួនដូនតាកាប់ឆ្ការរកផ្លូវ
ដែលល្អប្រសើរហើយដើរឲ្យត្រូវ　　សាងមនុស្សឥឡូវតម្រូវថ្ងៃមុខ ។
មនុស្សល្អបវរ ចេះកសង្គម　　ជាតិរស់ថ្កើងថ្កុំ មនោរម្យក្សាន្តសុខ
ជួយប្រទេសជាតិ ចាកឃ្លាតក្ដីទុក្ខ　　រាស្ត្ររស់ស្រណុកស្រុកសុខសាន្តត្រាណា៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



ពាក្យសព្វពាក្យពិតមិត្តប្រសើរ

បទពាក្យ ៧

ម្នាក់ចេះតែឆើងើតែថេះ[១] ម្នាក់ចាតែថេះ[២]ចេះតែថា
ម្នាក់ខំប្ដូរផ្ដាច់យកសាច់ការ ម្នាក់បានរោហារថាហូរហែ ។
ចង់រើសយកម្នាក់ជាម្រាក់មិត្ត សំដីថ្លែងពិតឥតគ្រាន់ទេ
ត្រូវមើលទង្វើរបស់គេ ទើបអាចគ្នាន់គ្នេរយល់ស្គាល់ដឹង ។
សំដីរោហារថ្នាក់ថាទេ ត្រូវតែរិះរោវាស់វាល់ថ្លឹង
យកពាក្យគេថាថ្លាថ្លែងហ្នឹង ស្របឬទទឹងនឹងទង្វើ ។
ពិតជាខាតខូចខកប្រាថ្នា បើសិនថ្នាក់ថាខុសថ្នាក់ធ្វើ
បែបនេះជាមនុស្សដើរខ្សែលើ មិនអាចយកធ្វើកល្យាណមិត្ត ។

បើអំពើកបស្របសំដី　　　　ពិតជាប្រពៃគួរលៃគិត
ទោះស្លូតឬកាចអាចជាមិត្ត　　　　ពាក្យសត្យពាក្យពិតមិត្តប្រពៃ ។
សំដីស្តីថ្លែងគួរបែងគិត　　　　អ្វីភ្នែកឃើញពិតខិតខំលៃ
ចួនជាឆាកល្ខោនផ្ដើសបំភ្លៃ　　　　រឿងរ៉ាវលោកីយ៍យ៉ាប់យ៉ាកយល់៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) ដើតែថេះ = ចេះតែដើ ,
(២) ចាតែថេះ = ចេះតែចា ។

កុំអន់ជាងសត្វ

បទកាកគតិ

កុំអន់ជាងសត្វ ចេះប្រណិប័តន៍ ល្អជាងមនុស្សខ្លះ
ភក្តីស្មោះត្រង់ ចេះការពារម្ចាស់ គ្រាន់ជាងមនុស្សខ្លះ
ខ្វះធម៌មេត្តា ។
កុំអន់ជាងសត្វ ពេលមានវិបត្តិ ចេះយកអាសា
ទោះជាសត្រូវ ខុសពូជវង្សា សត្វចេះជួយគ្នា
គ្រាឆ្លងគ្រោះភ័យ ។
គួររៀនពីសត្វ ទោះប្រើតែមាត់ មានជើងខ្វះដៃ
ធ្វើផ្ទះនៅបាន ក្សាន្តស្នាក់អាស្រ័យ ជ្រកភ្លៀងផុតភ័យ
ប្រពៃហួសស្មាន ។

កុំអន់ជាងសត្វ ចេះប្រុងប្រយ័ត្ន ការពារបរិស្ថាន
គ្រាន់ជាងមនុស្សខ្លះ ខ្ជីខ្ជាបំពាន ធុងសម្រាមមាន
តែខ្វាក់នេត្រា ។
គួររៀនពីសត្វ ឃើញតូចខ្ចាត់ព្រាត់ បាត់បង់មេបា
ចិញ្ចឹមបីបម ថ្នាក់ថ្នមរក្សា មេត្តាករុណា
ដូចកូនក្នុងផ្ទៃ ។
ជាសត្វមែនពិត តែផ្តល់គំនិត យ៉ាងល្អប្រពៃ
អាចចងក្រងចារ ចំណារទ្រឹស្តី គំរូល្អក្រៃ
ថ្ងៃកែខ្លួនបាន ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កុំឃ្លាតតម្រា

បទពាក្យ ៧

កើតមកមួយជាតិឃ្លាតតម្រា ប្រវត្តិអាត្មាឯងឥតស្គាល់
បំបាត់លប់ចោលឥតឲ្យសល់ មិនខំខ្វាយខ្វល់ថែរក្សា ។
ដូចជាក្រពើវង្វេងបឹង លែងស្គាល់យល់ដឹងស្ទឹងនានា
ពុំនោះមិនខុសពីសត្វស្វា វង្វេងព្រឹក្សាព្រោះការល្ងង់ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

អ្នកឲ្យមានភោគ អ្នកយកមានភ័ព្វ

បទពាក្យ ៨

ជីវិតខ្លីពេកគួរចែកគ្នារស់ ពេលស្លាប់សូន្យសោះអស់ទ្រព្យកំដរ
បាតដៃទទេទោះមានឬក្រ ច្នេះគួរធ្វើល្អសាងបុណ្យឲ្យទាន ។
អ្នកយកអ្នកឲ្យសោយសុខដូចគ្នា សោមនស្សវេទនាឆាវពេញសន្តាន
កាយចិត្តសុក្រឹត ពិសិដ្ឋក្សេមក្សាន្ត ទ្រព្យតិចតែបានសុខសាន្តចិត្តកាយ ។
អ្នកឲ្យសោយសុខស្រណុកសាទរ ចំណែកអ្នកយក៏ត្រេកអរសប្បាយ
នេះហើយជាបុណ្យជាទុនទូលស្ពាយ ពីត្រើយខាងអាយទៅនាយដែលប៉ង ។
ទេយ្យទានមិនធ្ងន់តែបុណ្យច្រើនពិត បុណ្យកើតពីចិត្តពិសិដ្ឋកន្លង
បុណ្យយកមុខមាត់សម្បត្តិច្រើនដង តែបុណ្យនោះហោងកំពប់ជិតអស់ ។
កុសលចេតនាជ្រះថ្លាជាបុណ្យ ទោះតិចទ្រព្យធនតែគុណច្រើនខ្ពស់
មេត្តាករុណាចិត្តថ្លាសប្បុរស កើតជាអាវក្រោះពាក់ដោះវដ្ដៈ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

Facebook និងខ្ញុំ

បទពាក្យ ៨

Facebook និងខ្ញុំដូចឃ្មុំនឹកផ្កា
បើកភ្នែកពេលណាឆ្លាចូល *Facebook*
ពេលខ្លះភ្លឹកភ្លាំងភ្លេចទាំងលុបមុខ
ចូលឆែក *Facebook* ឥតមានបង្អង់ ។
ឆែកមើល *Post* ខ្លួនមាន *Like view* ទេ
ឆ្លើយតបសំណេរដែលមិត្ត *Comment*
ឆែក *Chat* ឆ្លើយតបស្របតាមចិត្តចង់
ចួនកាលផ្ដេលលង់ភ្លេចបាយភ្លេចទឹក ។
Like, Share, Comment, View post មិត្តភក្តិ
សស្រាំសស្រាក់ល្ងាចយប់ថ្ងៃព្រឹក
ចង់លេងញៀនឈ្លក់ វីវក់វរវីក

• • •

អស់ពេលសន្ធឹកនឹកឡើងហួសចិត្ត ។
ងងុលចូលលេងវង្វេងឈ្លីឈ្លក់
ញៀនញ៉ាមញីញក់ដូចឆ្កួតពិតៗ
*នេះរឿង **Facebook** និងខ្ញុំណាមិត្ត !*
សូមជួយពិនិត្យតើឆ្កួតពិតទេ ។
ឆ្កួតស្រីឆ្កួតស្រាឆ្កួតល្បែងពាលា
ឆ្កួតបីប្រការសោកាគ្មានល្ហែ
*តែឆ្កួត **Facebook** ឆ្កួតល្អផងទេ*
ឆ្កួតនឹងសរសេរអានស្ដាប់ចារស្ដី ។
ខានលេងមួយថ្ងៃហាប្ញទ័យក្រំក្រៀម
ចិត្តនៅមិនស្ងៀមចង់លេងពេកក្រៃ
មនុស្សជាងមួយពាន់លាន(១)លើផែនដី
*ចូលលេងយប់ថ្ងៃស្នាដៃលោក **MARK**(២) ៕*

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) អ្នកលេង FB មាន 1 390 000 000 (កំណត់ហេតុពី WIKIPEDIA : នៅថ្ងៃទី ២៨ មករា ២០១៥)

(២)- លោក MARK ELLIOT ZUCKERBERG ជាអ្នកបង្កើតប្រព័ន្ធ FACEBOOK

ឆ្កួតសម័យថ្មី

បទពាក្យ ៧

LIKE ឬ COMMENT ចួនកាល SHARE រំលែកចែកគ្នាបន្តផ្សាយ

ជូនញាតិបងប្អូនមិត្តជិតឆ្ងាយ   នេះហើយសប្បាយលេង FACEBOOK ។
ឆ្ងាយគ្នាម៉ឺនយោជន៍ដូចនៅជិត   ក្លាយទៅជាមិត្តមិនស្គាល់មុខ
សរសេរឆ្លើយឆ្លងសួរសុខទុក្ខ   ព្យាបាលអផ្សុកទុក្ខបានក្សាន្ត ។
បង្ហោះរូបភាពតាមត្រូវការ   ផ្សព្វផ្សាយធម៌អាថ៌ព្រះទ្រង់ញាណ
ផ្សព្វផ្សាយកំណាព្យកាព្យនិទាន   ផ្សាយពត៌មានទាន់ហេតុការណ៍ ។
មនុស្សមួយរយកោដិលើផែនដី   ចូលលេងយប់ថ្ងៃតាមប្រាថ្នា
ខានលេងមួយថ្ងៃព្រួយចិន្តា   ឆ្កួតទេដឹងរ៉ាអាត្មាខ្ញុំ ? ។
បុរាណាចារ្យថាឆ្កួតបី   ឆ្កួតល្បែងស្រាស្រីវង់ទុក្ខធំ
ខានចូល FACEBOOK ទុក្ខក្រៀមក្រំ   នេះហើយឆ្កួតខ្ញុំក្នុងយុគថ្មី ។
ចង់ណាស់ចូលលេងវង្វេងឈ្លក់   ញៀនញ៉ាមញីញក់វក់យប់ថ្ងៃ
ចោទជាចំណោទក្នុងហឫទ័យ   ឆ្កួតសម័យថ្មី ឆ្កួត FACEBOOK ? ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

• • •

ត្អូញស្នេហ៍ Facebook !

បទភាគគតិ

ឱ! FACEBOOK អើយ! បើបានចូលហើយ មិនឡើយងាយឈប់
LIKE, SHARE សរសេរ ស្នេរស្ន័គ្រសោកងប់ លេងថ្ងៃលេងយប់
ជ្រប់ជ្រុលស្នេហ៍ស្នង ។
ឱ! FACEBOOK អើយ! ត្រូវស្នេហ៍អ្នកហើយ ក្បេកកើយត្រកង
ឱប COMPUTER ថ្នូន LAPTOP ផង ចូលឆាតសាសង
ឆ្លងដល់ VOICE CALL ។
នែបនិត្យឥតណាយ FACEBOOK នោមឆាយ IPHONE ជួយផ្តល់
ល្អួតស្អិតចិត្តកាយ ឆ្ងាយទុក្ខកង្វល់ ស្នេហ៍ស្និទ្ធស្គាល់ដល់
ហាល់ស្នេហ៍ FACEBOOK ។៚

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ញៀន Facebook !

បទពាក្យ ៧ (រលកលេងឆ្នេរ)

ញៀនពេកដេកគិតរឹតតែឃ្លាន ហ្វេសប៊ុករុករានញៀនងោកងប់
ចង់ផុសចុះផ្សាយឡាយក៍[១]ថ្ងៃយប់ ងងុលផ្ទុលផ្ទប់ឈប់មិនបាន ។
អាខោន[២]ដោន[៣]បិទចិត្តម្លួម៉ៅ សំណោកសោកសៅក្តៅរំខាន
រអ៊ូរអួរចត់អត់ស្រាកស្រាន្ត ខេខឹងតឹងតានស្មានមិនដល់ ។
ញៀនណាស់ចាស់ក្មេងលេងគគ្រឹក ញៀនក្រៃថ្ងៃព្រឹករីករចល់
ញៀនពេកដេកឈរក៏រវល់ ញៀនឆ្ងាញ់ចាញ់កលល្បិចលោក MARK[៤] ។
ញៀនល្បែងលេងស្រីបីដបស្រា ញៀនដោគលោកថាផាអន្ទាក់
ហ្វេសប៊ុករុករានលានកោងិនាក់ សំណូមសូមដាក់ថ្នាក់ឆ្កួត ៤ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) ឡាយក៍ = Like

(២) អាខោន = Account

(៣) ដោន = Down

(៤) Mark = Mark Zukerberg គឺជាស្ថាបនិកមហាគេហទំព័រ Facebook.com ។ ត្រឹមាសទី ១ នៃឆ្នាំ ២០១៧ មានអាខោនហ្វេសប៊ុក 1936 Billions (Milliards) = 1936 000 000 000 ។

ក្រឡេកមើល

បទពាក្យ ៧

ក្រឡេកមើលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ មនុស្សគ្រប់ប្រភេទមានជម្ងឺ
មុខស្លុយទុញ្ញលចុកចាប់ឈឺ គួរឲ្យព្រួចព្រើឱ!អនិច្ចា ។
ក្រឡេកមើលក្នុងវង្គសាល ទិដ្ឋភាពស្រើបស្រាលទាក់ចិន្តា
រាំច្រៀងស៊ីផឹកស្សូរខ្ទៀវខ្ទារ បំប៉នតណ្ហាព្យុះលោកិយ ។
ក្រឡេកមើលភោជនាគារ មនុស្សម្នាគ្រប់គ្នាស៊ី ផឹក ឆី
កៀនផ្ទះអ្នកឃ្លានដេកផ្ទាល់ដី សុំក្តីប្រណីដៃសំពះ ។
ក្រឡេកមើលទីចាក់សំរាម ឡានមកដល់ភ្លាមខំខ្នែងខ្នះ

• • •

កកាយសម្រាមស្អុយខ្លាំងណាស់ តែខំបម្រះព្រោះពោះឃ្លាន ។
ក្រឡេកមើលក្នុងអារាមវត្ត ព្រះសង្ឃ-បរិស័ទខំសូត្ររៀន
ត្រង់ត្រាប់ដីកាព្រះទ្រង់ញាណ កសាងធម្មយាន ជាជំនួយ ។
ជីវភាពរស់នៅខុសគ្នាណាស់ តែភាពពិតច្បាស់ពូជតែមួយ
ពូជកើតឈឺចាស់ទុក្ខភ័យព្រួយ អនិច្ចាថ្ងៃមួយស្លាប់មិនខាន ។
បើឆ្អែតជួយឃ្លានមានជួយក្រ ខ្ពស់ជួយកល់តទាបឲ្យស្រោន្ត
សង្គហធម៌នឹងកើតមាន សង្គមនឹងបានក្សាន្តរួមគ្នា ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កំលាចរបស់មនុស្ស

បទពាក្យ ៧

ខ្លាចតាំងពីក្មេងដល់ចំណាស់ ខ្លាចឈឺខ្លាចចាស់ខ្លាចជរា
ខ្លាចឆាត់ខ្លាចស្គមទ្រោមគ្រាំគ្រា ខ្លាចទុក្ខវេទនាខ្លាចឈឺចាប់ ។
ខ្លាចនរកប្រេតអសុរកាយ ខ្លាចក្រគ្មានបាយខ្លាចក្ដីស្លាប់
ខ្លាចចោរប្លន់ទ្រព្យខ្លាចយសអាប់ ខ្លាចពាលក្រឡាប់កើតជាប្រាជ្ញ ។
ខ្លាចគេដណ្ដើមយសសក្ដា ខ្លាចបាត់ការងារបាត់អំណាច
ខ្លាចខ្មោចខ្លាចព្រាយខ្លាចបិសាច ខ្លាចសត្វកំណាចខ្លាចទារុណ ។
ខ្លាចបាត់ក្ដីស្និទ្ធដែលធ្លាប់ស្នេហ៍ ខ្លាចបាត់ពុកម៉ែលោកមានគុណ
ខ្លាចពាក្យតិះដៀលខ្លាចស័យស៊ុន ខ្លាចភាពដាបដុនខ្លាចពិការ ។
ខ្លាចអយុត្តិធម៌ខ្លាចគ្រោះថ្នាក់ ខ្លាចជាប់អន្ទាក់កិលេសមារ

•••

ខ្លាចអកុសលផ្តល់ផ្តន្ទា   ខ្លាចបាបវេរាចង់ចាប់ស្រេះ ។
ខ្លាចច្រើនខ្លាចតិចទៅតាមមនុស្ស   ខ្លាចនេះខ្លាចនោះបញ្ចប់ស្លេះ
ខ្លាចភ័យមានគ្រោះព្រោះប្រហែស   ខ្លាចពិតពិសេសខ្លាចខ្លួនឯង ។៚

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ញញឹមកូនខ្មែរ

បទពាក្យ ៧

កំណាព្យឆ្លើយឆ្លងគ្នាក្នុងហ្វេសប៊ុករវាង ៖

Chhann Him **និង** *Kang Meas*

ស្រី ៖ អូនកូនពុកម៉ែថៃញញឹម សម្រស់ប៉ប្រឹមកាត់ពីម៉ែ
ស្មោះសរតំណាពីពុកដែរ ពូជពង្សកូនខ្មែរមហានគរ ។ ឃ. ឆាន់

ប្រុស ៖ រូបសល្អប្អូកគួរបេតី បងស្នេហ៍ពិសីចិត្តស្មោះសរ
មិនភូតកុហកស្រីបវរ សុំចិត្តស្រីល្អកុំងាកបែរ ។ ក. មាស

ស្រី ៖ បើបងបេតីកុំបីឆ្ងល់ សូមបងចូលដល់លោកពុកម៉ែ

• • •

នំខ្ញុំមិនធំជាងនាឡិទេ　　ពុកម៉ែជាមេជាព្រះធំ ។ ហ. ឆាន់
ប្រុស ៖ បងពិតជាស្ម័គ្រចូលដល់ម៉ែ　　ដល់ពុកផងដែរណាមាសម៉ុម
ជំនួនដល់ផ្ទះមានតូចធំ　　ញាតិផៅជិតជុំជួយជីងៗ ។ ក. មាឍ
ស្រី ៖ អូននៅចាំបងដោយអំណរ　　អឹមអៀមត្រេកអរភ័យព្រួចព្រើ
សូមឱ្យឆ្នាំថ្មីរស្មីភ្លឺ　　ភ្លេងភ្លាត់បន្លឺលេងចង់ដៃ ។ ហ. ឆាន់
ប្រុស ៖ បងស្ម័គ្រអូនស្មោះរស់ជាគូ　　ស្នេហាផ្តាច់ប្តូរភ្ជាប់និស្ស័យ
សូមទេវតាជួយជាសាក្សី　　អំណាចបារមីជួយគាំទ្រ ។ ក. មាឍ

ទឹកចិត្តពេលឈឺខ្លាំង

បទពាក្យ ៧

ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងញ៉ាំងអារម្មណ៍ ឲ្យទុក្ខក្រៀមក្រំថ្ងូរឆោឡោ
ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងនាំទោសោ បង្កើនមោហោបាំងបញ្ញា ។
ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងតាំងឆេវឆាវ ដល់ភរិយាចៅបុត្រភស្តា
ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងខ្វះពិចារណ៍ ច្អួនចេញវាចាពិបាកស្តាប់ ។
ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងបាត់ហេតុផល ចាប់ចុកខ្វាយខ្វល់អាងចាស់ស្លាប់
ចិត្តពេលឈឺខ្លាំងឆុញថប់យ៉ាប់ រសល់រសាប់អាប់បញ្ញា ។
ចិត្តអើយអត់ធន់ធ្ងន់ខន្តី កុំទោមនស្សអីនាំសោកា

ចិត្តរៀនតាមធម៌ព្រះសាស្តា រោគាឈឺផ្សារីងរៀវរាក់ ។
ចិត្តអើយសង្រួមនូវអារម្មណ៍ ផ្សែផ្សំសតិសម្បជញ្ញៈ
ចិត្តតាំងក្នុងធម៌ស្ងប់ត្រជាក់ ឈឺចាប់ចុកចាក់បាក់អំណាច ។
ចិត្តអើយបើឈ្នះខ្លួនឯងបាន អន់ឈឺហើយស្រាន្តបាត់ភ័យខ្លាច
ចិត្តឈ្នះអ្នកក្រៅទោះខ្លាំងកាច មិនស្មើរអង់អាចឈ្នះខ្លួនឯង ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

បិណ្ឌបុណ្យប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ភ្ជាប់ព្រះសាសនា

បទពាក្យ ៧

ភ្ជុំបិណ្ឌបិទបាបបំពៅបុណ្យ គេចទោសកើបគុណកើនសុចរិត
ភ្ជុំបិណ្ឌបេះមារបន្ថែមមិត្ត វចី កាយ ចិត្ត លាងជំរះ ។
ភ្ជុំបិណ្ឌស្ដាប់បរាភវសូត្រ ចិត្តកាចអាចស្លូតផុតវិនាស
ភ្ជុំបិណ្ឌធ្វើទានរៀនខំលះ ប្រឹងប្រែងសាងព្រះនៅក្នុងចិត្ត ។
ភ្ជុំបិណ្ឌចោលបាបឆាបកុសល ឧទ្ទិសជូនដល់ផៅឆ្ងាយជិត
ភ្ជុំបិណ្ឌជូនបុណ្យប្រេតញាតិមិត្ត ផ្អែតកាយក្សាន្តចិត្តផុតព្រួយភ័យ។

ភ្ជុំបិណ្ឌនាំកូនចៅទៅវត្ត បង្រៀនបង្ហាត់ពត់ទ្វាបី
ភ្ជុំបិណ្ឌនឹកគុណព្រះរត្នត្រៃ ស្គាល់ច្បាស់តម្លៃធម្មនាវា ។
ភ្ជុំបិណ្ឌបង្កើតឆមិសង្គហៈ សាមគ្គីស្មោះស្ម័គ្រចេះជួយគ្នា
ភ្ជុំបិណ្ឌដោះពៀរស្រាយវេរា រស់រួបរួមគ្នាដូចប្អូនបង ។
ភ្ជុំបិណ្ឌដាក់បាត្រសំអាតចិត្ត កិលេសងាប់ស្អិតជ្រុះចំណាង
ភ្ជុំបិណ្ឌស្តាប់ធម៌ទេសនាផង សាងស្ពានចម្លងឆ្លងវដ្តៈ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

សំណោកប្រេត

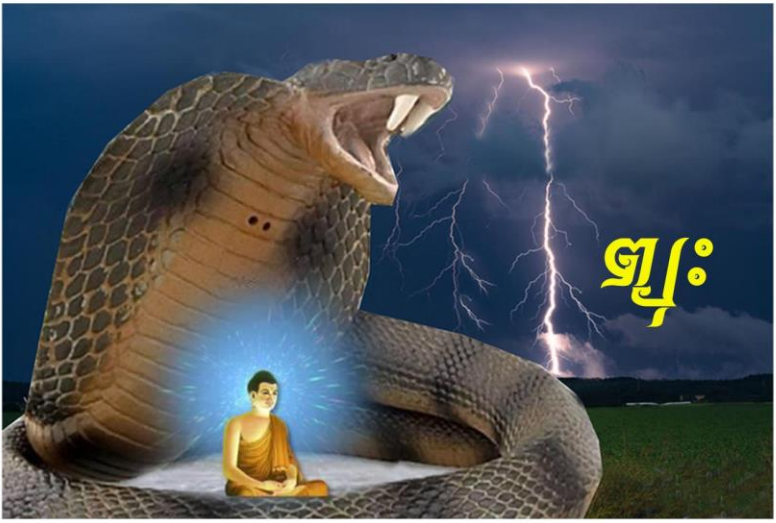
បទពាក្យ ៧

កើតជាតិមុនៗបុណ្យមិនធ្វើ សាងតែអំពើបាបកម្ម
ពេលនេះផ្លែផ្កាផលដែលដាំ ឲ្យខ្ញុំរងកម្មឥតគណនា ។
“ ឥឡូវធ្លាក់ខ្លួនទៅជាប្រេត គេបានស៊ីឆ្អែតឥតនឹកនា
ឱ!ខ្លួនខ្ញុំអើយសែនវេទនា កំព្រាខ្លោចផ្សាឈឺចុកចាប់ ។
លិឍខ្ទុះលាមកដញ្ចក់ឈាម រហេមរហាមឃ្លានស្ទើរស្លាប់
ដាប់ទោសទារុណកាយយ៉ាកយ៉ាប់ ហួសស្តីរៀបរាប់បញ្ជាក់ប្រាប់ ។
“ ហេតុនេះគួរយើងគិតសង្វេគ អាសូរប្រេតពេកដេកផ្ងារផ្កាប់
ស្រេកឃ្លានខ្លាំងណាស់ស្ទើរនឹងស្លាប់ រៀបរាប់សារស័ព្ទស្រែកទួញថា ”។
ខ្ញុំស្រេកឃ្លានណាស់ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ សូមញាតិឃ្លាតខ្ងីទៅវត្តអារាម
ខែភ្ជុំធ្វើទានមានមេត្តា ឧទ្ទិសផលាជូនប្រេតអី ។
ញាតិអើយកុំឡើយមានប្រមាទ ទាន់ក្មេងសំអាតលត់ទ្វារបី

ជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះរតនត្រ័យ *ក្រោយពេលក្សិណាក្ស័យបានសោយសុខ៕*

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

*វគ្គដែលគូសពីក្រោមខ្ញុំបាទបានដកស្រង់យកពីកាព្យបុរាណដែលមិនមានឈ្មោះ ។



ព្យុះខ្យល់វិលវល់ខ្វល់អួរអាប់ ព្យុះកំទេចទ្រព្យដួលរលំ
ព្យុះចិត្តស្អិតដក់កក់គំនុំ ព្យុះផ្តុំរឿងធំផ្តុំបាបកម្ម ។
ព្យុះខ្យល់គឺផ្តល់ពីធម្មជាតិ ព្យុះចិត្តមិនស្អាតយើងសាបដាំ
ត្រូវយកព្រះធម៌ធ្វើជាថ្នាំ កាត់ផ្តាច់ព្យុះកម្មកើតក្នុងចិត្ត៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

រដូវកាន់បិណ្ឌ

បទពាក្យ ៧

រដូវកាន់បិណ្ឌមកដល់ហើយ ខ្មែរមិនកន្តើយទៅវត្តវ៉ា
ទូលរែកចង្ហាន់កាន់អាហារ ដោយចិត្តជ្រះថ្លាប្រគេនសង្ឃ ។
កាន់បិណ្ឌដាក់បាត្រសំអាតចិត្ត កំចាត់វិបរិតរៀនលះបង់
ចិត្តកាយវាចាថ្លាផូរផង់ ផលអានិសង្សឧទ្ទិសផ្សាយ ។
ដល់ញាតិសន្តានបុព្វការី ដែលចាកលោកិយទៅភពឆ្ងាយ
សូមលោកលំឱនចិត្តនិងកាយ ត្រេកអរសប្បាយដោយមេត្រី ។
កាន់បិណ្ឌផ្ញើទានមានមេត្តា ឧទ្ទិសផលាជូនប្រេតផី
សូមបានអាហារចំអែតផ្ទៃ ផុតចាកទុក្ខភ័យពៀររំដោះ ។
បាយបិណ្ឌមុនបោះឱ្យប្រេតផី កុំភ្លេចចំណីជូនព្រះរស់
បានបុណ្យឆេងធំឧត្តមខ្ពស់ ហាត់ស្លាប់រៀនរស់ក្នុងធម្មា ។
កាន់បិណ្ឌបោះបង់ចោលគំនុំ ទំនាស់តូចធំផ្សះផ្សាគ្នា
ស្រុះស្រួលព្រៀងព្រមរួមសមគ្គា ដើរតាមមាគ៌ាព្រះមានជោគ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ប្រើ ... នឹងបាន !!!

បទពាក្យ ៧

បើភ្លាត់ល្បួកភ្លើងលោកសាច់ បើភ្លើកាន់អាចម៍ស្អុយគ្រប់ទិស
បើបិទបាបបានបុណ្យផាត្រឹះ បើបាបផុះឫសនរកចាំ ។
បើចង់បានច្រើនកើនចំណាង បើចេះតែចង់លង់ជ្រោះកម្ម
បើចេះតែដើរផ្លូវប្រេះស្រាំ បើចេះសាបដាំផុះផ្លែផ្កា ។
បើដើរតាមព្រះឈ្នះគ្រប់គ្រា បើដើរតាមមារខកប្រាថ្នា
បើគិតតែបន់បាត់ម្ចាស់ការ បើចេះតែថាខ្វះបដិបត្តិ ។
បើខ្មែរបែកបាក់ធ្លាក់ជ្រោះភ័យ បើខ្មែររួមដៃផុតវិបត្តិ
បើធ្វើញយដងនឹងចេះស្ទាត់ បើសីភ្លើភ្លាត់កុំភ្លេចកែ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ផ្លាស់ប្តូរអស់ហើយ

បទភាគគតិ

បុរាណរាស្ត្រខ្មែរ   រស់នៅស្រុកស្រែ   ផ្សំបថែផឹកទុំ[១]
រួបរួមដោះស្រាយ   បញ្ហាតូចធំ   គោះប៉ុក[២]ប្រជុំ
    ររអឺនររអឹក   ។

សម័យបន្ទាប់   គេផ្លូវទម្លាប់   គគ្រេងគគ្រឹក
គេជួបជុំគ្នា   ផឹកទូគ្នោតផឹក[៣]   ស្រើរើងវររីក
    បង្ករគំនុំ   ។

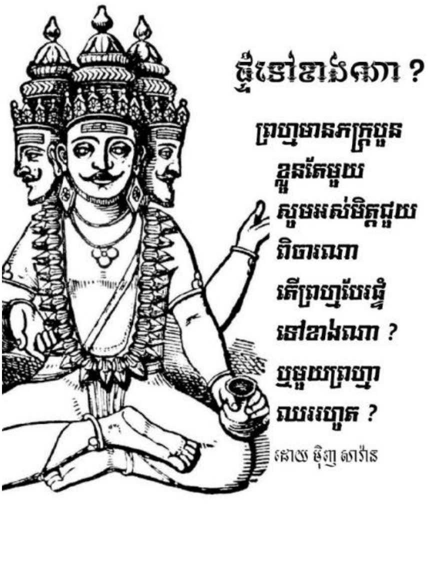
សម័យឥឡូវ   ជឿនជឿនពេកទៅ   គេចាផឹកស្រុំ[៤]
ភ្លេចប្រពន្ធកូន   ក្បែកកស្រីម៉ុំ   ធ្វើឲ្យសង្គម
    ភ្លូតឡប់វីវក់   ។

មានមួយក្រុមទៀត   លាក់ល្បៀមប្រើងផ្លៀត   ល្បួចផ្សៀនថ្នាំញក់[៥]

• • •

គ្រួសារហិនហោច ភ្លូតវង្វេងល្អក់ ធ្លាក់ចូលជ្រាំភក់
ងើបមិនរួចឡើយ ។
គួរសង្វេគណាស់ ឥឡូវប្តូរផ្លាស់ អស់រលីងហើយ
សង្ឃឹមថ្ងៃថ្មី ខ្មែរបានស្ហែស្ហើយ ឆ្លងបានដល់ត្រើយ
សុខស្ងប់ក្សេមក្សាន្ត ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



---

(១) ប៉ៃផឹកទុំ = ជុំផឹកតែ ,
(២) ប៉ុក = ត្រដោកធ្វើពីឫស្សីដែលមេភូមិប្រើប្រាស់ (នៅខេត្តសៀមរាម)
(៣) ទូត្នោតជឹក = ទឹកត្នោតជូរ ,
(៤) ចាផឹកស្រ៊ុំ = ជុំផឹកស្រា ,
(៥) ជៀនថ្នាំញក់ = ជក់ថ្នាំញៀន

ហាត់ពត់ ពន្លត់ចង់

បទពាក្យ ៩ ជាប់ទង

សត្វស្រមោច ខ្មោចតែហោង តោងជាប់ស្ករ
ផ្អែមឆ្ងាញ់ល្អ កកើតកាម ច្បាមជីវិត
សន្ទុចនុយ ឈ្ងុយគួរឆ្អី ត្រីភ្លេចគិត
លង់គំនិត លិឍត្របាក់ ស្លាក់មរណា ។
ច្នេះត្រូវហាត់ កាត់ចំណង់ ចង់រាគៈ
ក្ដិចឱ្យឃៈ ខ្ជាក់កិលេស បេះតណ្ហា
ទើបជីវិន មិនហិនហោច ខ្លោចក្ដៅផ្សា
កើតសុខា ប្រាកដពិត ស្ថិតអស់ចង់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

មនុស្សចិត្តខ្វាក់

បទពាក្យ ៨

មនុស្សចិត្តខ្វាក់ដូចអារក្សខ្មោច ប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចអសោចពាក្យពេចន៍
ផ្គេមសំដីក្រៅក្នុងខ្មៅគគ្រិច អគតិដានិច្ចភ្លឹកភ្លេច ភ្លីភ្លើ ។
មនុស្សចិត្តខ្វាក់ដោតចាក់មិនលស់ សង្គមកើនគ្រោះរង្គោះរង្គើ
សំដីហ្បូសមាឌុចាកឃ្លាតទង្វើ អ្វីអ្នកផ្សេងធ្វើមើលឃើញឥតន័យ ។
មនុស្សចិត្តខ្វាក់ប៉ិនលាក់ពុតត្បុត ច្រណែនបំផុតនឹងអ្នកដទៃ
ការងាររួមទទេតែខំបំភ្លៃ ថាខ្លួនប៉ិនថ្លៃទើបបានល្អផល ។
មនុស្សចិត្តខ្វាក់មើលប្រាក់កាក់ម្ខាង ចំណែករូបរាង ម្ខាងទៀតឥតយល់
ពេលដោះបញ្ហាច្របូកច្របល់ ផ្តល់ទុក្ខកង្វល់ចង់តែយកឈ្នះ ។
មនុស្សចិត្តខ្វាក់មានអគតិ មិច្ឆាទិដ្ឋិអស្មិមានះ

• • •

ទទឹងទទែងអាចនាំវិនាស សង្គមប្រទះរឿងវិបរិត ។
មនុស្សខ្វាក់ភ្នែកសង្វេគតែកាយ មិននាំខ្វល់ខ្វាយដល់ញាតិឆ្ងាយជិត
ឯមនុស្សចិត្តខ្វាក់ជាបាបមិត្ត បើស្ម័គ្រនៅជិតពិតនាំកង្វល់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

មនុស្សរុយ

បទកាកគតិ

សត្វរុយនាំរោគ   ចង្រៃស្មោកគ្រោក   ដល់គ្រប់ទីស្ថាន
រុយទំទីណា   ផ្តល់ក្តីរំខាន   សត្វល្អិតតិរច្ឆាន
   នាំទុក្ខភ័យសោក   ។

រីឯមនុស្សរុយ   សំដីឆ្អេះស្អុយ   មារយាទទាបថោក
ចាក់ចុចឆ្កឹះឆ្កៀល   តិះដៀលកោកៗ   សំដីនាំមក
   តែការប្រេះឆា   ។

រុយរោមលាមក   ហើរមកទំថ្លក់   លើម្ហូបអាហារ

• • •

ឆ្លងភាពមិនស្អាត ខូចខាតខកការណ៍ បង្ករោគា
មិនអាចប្រមាណ ។
ឯមនុស្សរួយវិញ នាំទុក្ខទោម្នេញ ដល់បរិស្ថាន
ប្រឹងថ្កោលទោសគេ ប្រាប់អស់សន្តាន ទោសខ្លួនពេញប្រាណ
មិនខ្វីរិះឈ្វេង ។
ឱ! មនុស្សរួយអើយ គួរកុំគិតឡើយ ខឹងស្អប់អ្នកផ្សេង
ឈប់មើលទោសគេ តែមើលខ្លួនឯង ផុតក្ដីហ្មងហែង
ស្វែងឃើញស្ងប់សុខ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ធាន់

មាត់ផ្អែម ចិត្តល្វីង

បទពាក្យ ៨

ខឹងប្រចណែនគេចិត្តអេរកបាប　　ឆេះឆេវឆ្កួលឆាបដាំសាបកំហឹង
រម្យទមតែក្រៅចិត្តខ្មៅដល់ឆ្អឹង　　ប្រុងប្រៀបប្រែងប្រឹងសម្លឹងទោសគេ។
សំដីពីរោះពិសពស់កប់លាក់　　ដៃចាប់រលាក់ជើងធាក់ចិត្តជេរ
មាត់ស្រស្រុះស្រួលចិត្តម្លួលបង្វែរ　　មាត់ថាផ្អមថែចិត្តជេរប្រទេច ។
មាត់ផ្លួយចែវច្បូកចិត្តលូកប្រហារ　　ដៃអង្អែលស្ទាជើងជាន់ញីញេច
គំនិតសោសិ[១]អគតិដានិច្ច　　បំផ្លាញបំផ្លិចក្លិចឈ្លេចបំបាក់ ។
ចិត្តអើយកុំឡើយឈ្លើយខុសវង្វេង　　ចាប់ស្តាំចោលឆ្វេងទើបផុតគ្រោះថ្នាក់
ចិត្តមានហិរិនិងឱត្តប្បៈ[២]　　កិលេសស្តើងរាក់ផ្តាច់មារពន្ធន៍[៣] ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) សោសិ = គម្រក់, ដែលមិនបានការ
(២) ហិរិនិងឱត្តប្បៈ=ការខ្មាសបាបនិងការខ្លាចបាប
(៣) មារព័ន្ធន៍ = ចំណងមារ, ចំណងកិលេស

មាន់ ជ្រូក ឆ្កែនិងគោ

បទពាក្យ ៧

ជ្រូកថាបងមាន់គ្រាន់បើពិត	រងាវដាស់មិត្តជិតភ្លឺច្បាស់
មាន់ថាបងជ្រូកសំណាងណាស់	សម្បូណ៌ក្រែក្រាស់មិនខ្វះស៊ី ។
ឆ្កែព្រួមិនស្ងៀមដៀមដាមប្រាប់	ស្នែកគេមកចាប់ហ្វែ្លងទាំងពីរ
អាមាន់ជ្រូកឆាត់មាត់ប៉ិនស៊ី	ស្អែកក្ស័យជីវីហើយពួកឯង ។
មាន់ ជ្រូកលូកមាត់ភ្លាត់សំដី	អាឆ្កែអប្រិយស្តីឥតក្រែង
រឿងគេបន្តិចភ្លេចរឿងឯង	ថ្ងៃមួយដាក់ស្លែងគេចាប់ខ្វៃ ។

ឥឡូវនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍   សាច់ឆ្កែមានគេចូលចិត្តក្រៃ
អាំងដុតធ្វើស៊ុបឬឆ្អើរខ្វៃ   អាឆ្កែចង្រៃស្តីប៉ប៉ាច់ ។
គោថាមិត្តអើយឈប់ប្រកែក   បើអ្នកបាក់បែករហែកសាច់
រស់ដូចប្អូនបងចង់ដាបាច់   សម្របសម្រេចសម្រាលពៀរ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

រៀន! រៀន! រៀនមិនចេះចប់...

បទពាក្យ ៧

រៀនឃំរៀនវារៀនស្រដី		រៀនដេកដើរឆីរត់ចុះឡើង
រៀនក្រាបសំពះរាប់ដៃជើង		រៀនពត់រៀនពើងតាមបែបបទ ។
រៀនស្រះព្យញ្ជនៈអក្សរខ្មែរ		រៀនតាមពុកម៉ែអប់រំលត់
រៀនលេខនព្វន្តចារចងកត់		រៀនដោយអំណាត់គ្រប់វិជ្ជា ។
រៀនគួរគិតតែលៃសង្កេត		រៀនផ្សំផលហេតុរៀនពិចារណ៍
រៀនស្រាយវែកញែកដោះបញ្ហា		រៀនពិសោធការច្រើនហួរហែ ។
រៀនធ្វើការងារយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន		រៀនខ្លួនពឹងខ្លួនមិនត្អូញត្អែរ

• • •

រៀនសងតបស្នងគុណាពុកម៉ែ   រៀនរក្សាថែញាតិសន្តាន ។
រៀនរកគូគាប់ភ្ជាប់វាសនា   រៀនសាងគ្រួសារឲ្យសុខសាន្ត
រៀនថែទឹកដីនិងបរិស្ថាន   រៀនរស់រាប់អានកល្យាណមិត្ត ។
រៀនរស់ក្លាហានការពារជាតិ   រៀនមិនឲ្យឃ្លាតពីក្រមក្រឹត្យ
រៀនត្រៃសិក្ខាយ៉ាងផ្ចង់ផ្ចិត   រៀនសំអាតចិត្តកាយវាចា ។
រៀនមើលខ្លួនឯងឲ្យបានច្បាស់   រៀន តាមតម្រាស់ពុទ្ធបិតា
រៀនហើយរៀនទៀតពិចារណា   រៀនលុះសង្ខាររលត់សូន្យ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

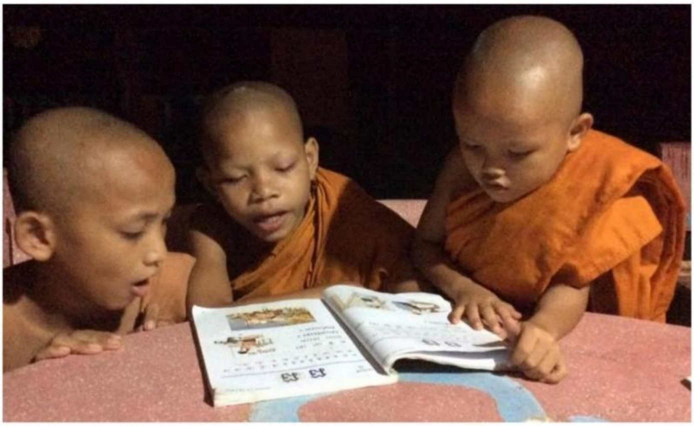
សំណាងណាស់ខ្ញុំ

បទពាក្យ ៧

បានកើតជាតិនេះសំណាងណាស់ បានជួបធម៌ព្រះពុទ្ធទ្រង់
បានយល់ធម៌ខ្លះល្អកន្លង បានបដិបត្តិផងរឹតប្រសើរ ។
បានមានកល្យាណមិត្តតា(១) បានប្រកៀកស្មាកាន់ដៃដើរ
បានតាំងកាយចិត្តឆ្ពោះដំណើរ បានសន្សំធ្វើអំពើល្អ ។
ខំរកគុណធម៌មកស្រោបចិត្ត ខំសាងសុចរិតជាបន្ត
ខំដើរតាមព្រះដោយស្មោះស ខំច្រោះកករចិត្តឲ្យថ្លា ។
ខំសាបទានសីលភាវនាដាំ ខំជាប្រចាំដោយហានក្លា

ខំគ្រងឆន្ទៈវីមង្សា[២]　　ខំផ្សាយសាសនាតាមធម្មទាន ។
បុណ្យខ្ញុំសន្សំសូមរួមផ្តុំ　　បុណ្យផ្តួយឲ្យជួបមិត្តកល្យាណ
គ្រប់ជាតិរួមដៃសាងធម្មយាន　　ឆ្ពោះព្រះនិព្វានក្សាន្តផុតទុក្ខ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



អាន–ស្តាប់–ពិចារណា

ស្តាប់ច្រើនអានច្រើនកើនស្មារតី　　ស្តាប់ចាប់អត្ថន័យពិចារណា
ពិនិត្យសង្កេតតាមហេតុការណ៍　　បង្កើតបញ្ញាការអនុវត្តន៍ ។
កុំអានបានស្តាប់ឆាប់ជឿងាយ　　ភ្លើតភ្លើនរីករាយក្លាយភ្លាំងភ្លាត់
មិនយល់អត្ថន័យឲ្យប្រាកដ　　ខន្តីអំណាត់កត់ស្សរគេ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

---

(១) កល្យាណមិត្តតា = ការមានមិត្តសំឡាញ់ជាមនុស្សល្អ
(២) វីមង្សា = ការពិចារណាដោយល្អិត; ប្រាជ្ញាសម្រាប់ស្រាវជ្រាវជ្រើសរើសរកឲ្យឃើញការណ៍ពិត

អ្នកធើ និង អ្នកថា

បទពាក្យ ៧ ថ្មៃ (ទី ២ ចួន ទី ៤ និងទី ៥)

អ្នកថា ចួនណា ចាតែថេះ[១] មិនខ្មេះ ឡោះឡេះ ចេះតែថា
ប៉ិនថែង សំដែង ថ្លែងវោហារ គ្រប់គ្នា យល់ការណ៍ វាដោះដៃ ។
អ្នកធើ ចួនភ្លើ ធើតែថេះ[២] ចំណោះ ខ្សោយចេះ កេះបំភ្លៃ
សើធ៊ើ ទង្វើ ធ្វើខុសន័យ ប្រុសស្រី យូរថ្ងៃ ម៉ែដោះចិត្ត ។
អ្នកថា ចួនណា ហាស្រដី ប្រពៃ ទ្រឹស្តី ន័យសុក្រឹត
អ្នកធើ គួរធ្វើ លើគំនិត សុខចិត្ត ប្រព្រឹត្ត ពិតបានក្សាន្ត ។
អ្នកធើ ប្រឹងធ្វើ លើការងារ គ្រប់គ្រា សាច់ការ ប្រាកដបាន
ញាតិមិត្ត ចូលចិត្ត ស្និទ្ធរាប់អាន សន្តាន ព្រៀងលាន មានមិនខ្វះ ។

អ្នកដើ ប្រសើរ លើអ្នកថា ?　　ចួនណា អ្នកថា ថ្លាត្រចះ
អ្នកដើ ផ្ទៀងមើល៍ ទង្វើខ្វះ　　ជំរះ មានះ ឈ្នះអាត្មា　　។
ទ្រឹស្តី ប្រពៃ ច្នៃបដិបត្តិ　　កំចាត់ ដុសខាត់ កាត់បញ្ហា
អ្នកដើ តាមដើរ លើផ្លូវថា　　ស្រោក់គ្នា ពុះពារ ស្ការរកត្រើយ　។៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

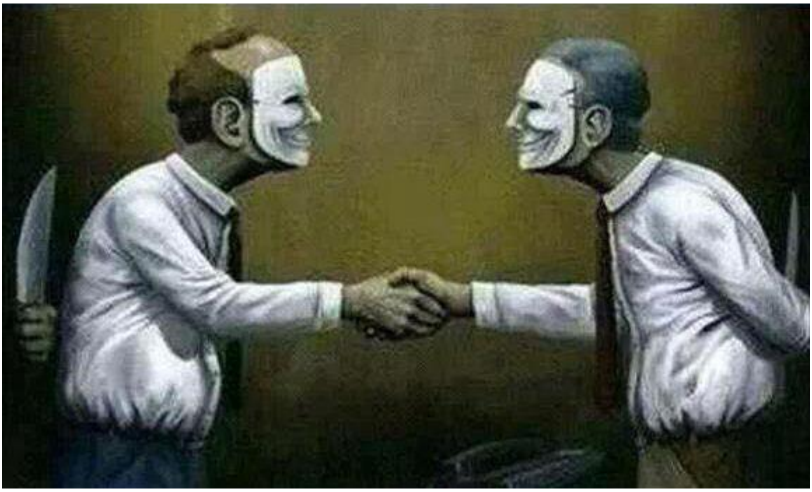
(១) ចាតែថេះ = ចេះតែថា ,
(២) ដើតែថេះ = ចេះតែដើ

ទុក្ខព្រោះកង្វះ

បទពាក្យ ៧

អ្នកក្រទុក្ខខ្លាំងព្រោះឃ្លានស្រេក   អ្នកមានព្រួយពេកខ្លាចបាត់ទ្រព្យ
អ្នកខ្វះបុណ្យព្រេងវែងអភ័ព្វ   អ្នករស់ភ្លេចងាប់ច្រើនទុក្ខា ។
អ្នកស៊ីម្នាក់ឯងគ្មានបានសុខ   អ្នកខ្ជិលសំកុកឥតធ្វើការ
អ្នកឥតបានធ្វើចាំតែថា   អ្នកល្មោភចិន្តាមិនចេះល្មម ។
ទាំងនេះសុទ្ធតែជាប្រមុខ   បង្កនាំទុក្ខត្រូវប្រឈម
ខិតខំរៀនយល់ស្គាល់ហេតុព្រម   កុំល្មោភចេះល្មមបានក្សាន្តសុខ ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន



លោភៈ

បទពាក្យ ៧

លោភនាំអន្តរាយគ្រប់ប្រការ លោភនាំចិន្តាឲ្យហ្មងសៅ
លោភនាំភ្លេចពាក្យប្រៀនប្រដៅ លោភនាំល្ងង់ខ្លៅព្រោះវង្វេង ។
លោភនាំឲ្យបង់ពាក្យសច្ចៈ លោភនាំហាយនៈ[១]ឃើញជាក់ស្តែង
លោភដុតបំផ្លាញកាយចិត្តឯង លោភនាំឲ្យលែងខ្លាចបាបកម្ម ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

(១) ហាយនៈ --យៈនៈ សំ. បា. (ន.) សេចក្តីវិនាស, សេចក្តីសាបសូន្យ; ដំណើរទ្រុឌទ្រោម

កុំឡើយ ...!

បទពាក្យ ៨

កុំកាចកុំកោងកុំឡើយគុំក្អួន　　រឹងប៉ឹងមាំម្ហួនកុំឡើយរឹងរូស
ខន្តីប្រណីកុំឡើយប្រទូស្ត　　ប្រមាណាត្រូវខុសកុំឡើយប្រមាទ ។
ធ្វើបុណ្យដាក់ទានកុំឡើយធ្វើបាប　　ខុសកែដរាបកុំឡើយខុសខាត
កុំឡើយស្លូតស្លាប់តែត្រូវស្លូតឆ្លាត　　ទន់ភ្លន់ស្អាតបាតកុំឡើយទាន់ផ្សាយ៕

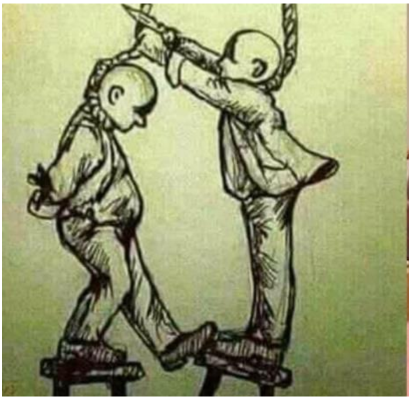
ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

យល់សប្តិបើកភ្នែក !!!

បទពាក្យ ៧

យុគថ្មីអ្វីៗប្តូរផ្លាស់អស់ ចារឆ្លាក់ដាប់ចោះឆ្លោះរិវឡ្សន៍
ត្រូវចេះចុចកេះស្ទាស្ទាញស្ទាត់ ទើបអនុវត្តិស្មើងស័ក្តិសិទ្ធ ។
ចុចអង្គុយឈរដើរដូចដេក ម្រាមដៃញាប់ស្ពេកគាប់គួរគិត
ឆ្ងាយគ្នាលានយោជន៍ដូចជាជិត ហាក់ទេពនិម្មិតជួយចែងចាត់ ។
ទៅអនាគតតើអាចទេ ? ចុចកេះសរសេរលេខសម្ងាត់
ចុះភ្លាមទៅភ្លែតរូបបាំងបាត់ ហើយផុសស្មៀមស្ងាត់ដល់គោលដៅ ? ។

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



មនុស្សខ្លះខ្វះធម៌

បទពាក្យ ៨

មនុស្សខ្លះខ្វះធម៌លោបពណ៌តាមមាត់ សំឡុតឆាក់ទាត់វាយវាត់សម្លាប់
របស់ផ្ការសោះសាបោះដាក់ផ្កាប់ ក្រឡាស់ក្រឡាប់ចង់ចាប់លាបពិស។
ស្អប់ប្រាថ្នខ្លាចខ្លៅស៊ីនៅធីធ្មិន ផោមគេមានក្លិនស្អុយផិនគ្រប់ទិស
ផោមឯងក្រអូបស្រស់ស្រូបពេញគ្រឹះ នេះហើយពស់ពិសពួកម្នឹះ[1]ភាគខ្លះ ។
អុងអាត់អួតអាងឡើងចាងស៊ីដោរ ទុងៗដូចស្គរបន្ទរគ្មានខ្មាស
អញត្រូវឯងខុសកុំព្រុសតែផ្តាស ប្រយ័ត្នខានចាស់កុំស្រោស់ផ្លូវអញ ។
នេះហើយមនុស្សខ្លះដែលខ្វះហេតុផល ប្រើគ្រប់ល្បិចកលព្រោះខ្វល់ខ្លាចចាញ់
ហ៊ានកាប់សម្លាប់ចង់ចាប់បោះបាញ់ ឱ្យតែរូបអញបានខ្លាញ់ឆ្ងាញ់មាត់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) ម្នឹះ មនុស្ស

កាយក្នុង កាយក្រៅ
មនុស្សច្រើនក្រវើនលាងកាយក្រៅ
កាយក្នុងដំបៅខ្មៅមន្ទិល
នរកក្នុងចិត្តដិតគំរិល
មិនខ្ចីរមិលខ្ចិលសំអាត ។
កិលេសច្រែះអួគួរជំរះ
រៀនស្តាប់ធម៌ព្រះគិតសង្វាត
ឃើញត្រូវធ្វើតាមដោយវៃឆ្លាត
ជួបរសធម្មធាតុរវាតខ្វល់ ។
ដោយហ៊ុម ឆាន់

ບັນທຶກກາງຜ່າດີ

អគតិបួនយ៉ាង

បទព្រហ្មគីតិ

មនុស្សដែលអ្នកចូលចិត្ត   មិនគួរគិតថាល្អឆ្មើម
មនុស្សដែលអ្នកស្អប់ខ្ពើម   មិនគួរឆ្មើមថាអាក្រក់ ។
ចួនណាល្អប្រសើរ   តែអ្នកមើលឃើញគម្រក់
ចួនណាយ៉ាប់កខ្វក់   អ្នកងប់ឈ្លក់ឃើញសមសួន ។
នេះមកពីចិត្តអ្នក   ជាប់ជំពាក់អគតិបួន
ទីមួយទោស[១]ក្នុងខ្លួន   ឆ្លាប់គុំក្គួនហើយស្អប់គ្នា ។
មើលឃើញតែកំហុស   ហើយប្រទូស្តខុសតម្រា
ទីពីរព្រោះស្នេហា   គឺឆន្ទា[២]គតិចិត្ត ។
ទោះខុសធំប៉ុណ្ណា   ឃើញល្អថ្លាព្រោះជិតស្និទ្ធ
ទីបីខ្មៅងងឹត   ចាកការពិតព្រោះមោហៈ[៣] ។
ឃើញខ្មៅថាជាស   ឃើញមាសល្អថាជាប្រាក់

ទីបួនលំអៀងដាក់ ព្រោះចិត្តអ្នកខ្លាចហើយភ័យ⁽៤⁾។
អគតិទាំងបួនយ៉ាង គួរចៀសវាងទើបប្រពៃ
ពេលដោះបញ្ហាអ្វី គួរគប្បីចៀសបាបធម៌ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) ទោសាគតិ = លំអៀងព្រោះស្អប់ ;
(២) ឆន្ទាគតិ = លំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ ;
(៣) មោហាគតិ = លំអៀងព្រោះល្ងង់ ;
(៤) ភយាគតិ = លំអៀងព្រោះភ័យខ្លាច ។

សួស្តីឆ្នាំថ្មី

បទភាគគតិ

សួស្តីឆ្នាំថ្មី	សូមសុខសិរី	ជោគជ័យមង្គល
សុវត្ថិក្សេមក្សាន្ត	សុខសាន្តនិមល	កើតកើនមានដល់
	កូនខ្មែរគ្រប់គ្នា	។
សូមឫទ្ធិបារមី	តេជះឆ្នាំថ្មី	ស្ទួយកម្ពុជា
ឱ្យផុតគ្រោះភ័យ	ចង្រៃនានា	កូនខ្មែរគ្រប់គ្នា
	ធ្វើខុសចេះកែ	។
សូមសាមគ្គីភាព	ផ្សព្វផ្សាយផ្លែតជ្រាប	ដល់គ្រប់កូនខ្មែរ

• • •

ដើរទៅទិសមួយ លើកស្ទួយស្និទ្ធស្នេហ៍ ជាតិ សាសនាដែរ
និងព្រះមហាក្សត្រ ។
ខ្មែរនឹងសុខសាន្ត សត្រូវឈ្លានពាន វិនាសខ្ចាយខ្ចាត់
ខ្មែររោចន៍រុងរឿង ថ្កុំថ្កើងស្ងប់ស្ងាត់ សាងកម្ពុជរដ្ឋ
ថ្កានដូចបុព្វកាល ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កូនប្រុសខ្ញុំ ! ឧត្តមស្វាមី ! កំឡូលប៉ាប៉ា !

បទកាកគតិ

ម្តាយ ៖ កូនប្រុសម៉ែអើយ កូនលាលោកហើយ តែនៅឡើយកេរ
ពាក្យពេចន៍កូនស្តី ចារចងសរសេរ ទុកជូនកូនខ្មែរ
ស្គាល់តែការពិត ។
កូនជាគំរូ ងើបក្រោកតស៊ូ ដោយភាពសុចរិត
មិនគួរឡើយសោះ កូនអស់ជីវិត ព្រោះផនឧក្រិដ្ឋ
ក្បត់ជាតិសាសនា ។
កូនលាលោកទៅ ឈ្មោះកូនឆ្លាក់នៅ ក្នុងចិត្តខេមរា
កេរ្តិ៍ពីរោះសាយ ឆ្ងាយគ្រប់ទិសា ប្រវត្តិកត់ត្រា
កូនអ្នកក្លាហាន ។
ភរិយា ៖ ឧត្តមស្វាមី កិត្តិយសស្មារតី ខ្ពង់ខ្ពស់ថ្កើងថ្កាន
ដាក់ក្នុងបេះដូង កូនខ្មែរគ្រប់ប្រាណ សូមបងសុខសាន្ត

ក្សេមក្សាន្តគ្រប់ជាតិ ។

កូន ៖ កំពូលប៉ាប៉ា កូនសូមសន្យា ពុះពារខ្មីឃ្មាត

ដើរតាមផ្លូវពុក មិនឲ្យរវាត ស្នេហ៍ទឹកដីជាតិ

មិនឃ្លាតសច្ចៈ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

កែម ឡីវីរៈ

បទពាក្យ ៨

ចាប់ដៃបងស្ទាបជម្រាបប្រាប់ថា   សំបុកបាត់បាខ្លោចផ្សារញ៉ាំមញ៉ាក
កូនផិតគ្រប់ខែរីតតែពិបាក   ព្រួយភ័យយ៉ាប់យ៉ាកមិនស្រាកផ្អើលភ្ញាក់ ។
ផ្លូវស្រោលបន្តិចព្រោះពេជ្រយើងនាំ   កូនប្រុសទីប្រាំ **កែម ឡីវីរៈ**
ឃើញពន្លឺថ្ងៃផុតភ័យគ្រោះថ្នាក់   រូបកាយសមសក្តិលក្ខណៈពេញប្រុស។
ឈ្មោះកូនអូនដាក់ដូចដែលបងប៉ង   បងអើយសូមបងត្រេកអរផងចុះ
កូនប្រុសទាំងប្រាំអូនផ្សាំបណ្ដុះ   មិនឲ្យខកខុសខូចចាកពូជដើម   ។
អូននឹងបង្រះឲ្យឈ្នះខ្លួនឯង   រៀបចំចាត់ចែងប្ដូរផ្ដាច់ផ្ដួចផ្ដើម
ស្រោចទឹកដាក់ជីយកផ្លែផ្កាមើម   ថ្នែកូនឲ្យឆ្នើមជួនជាតិខេមរា   ។
កូនតាងរូបបងសងគុណជាតិខ្មែរ   រក្សាថ្នួនថែកេរគល់ដូនតា
សាមគ្គីដៃស្រោក់ព្យុហយាត្រា   បញ្ជាក់គោលការណ៍ខ្លួនទីពឹងខ្លួន   ។៚

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

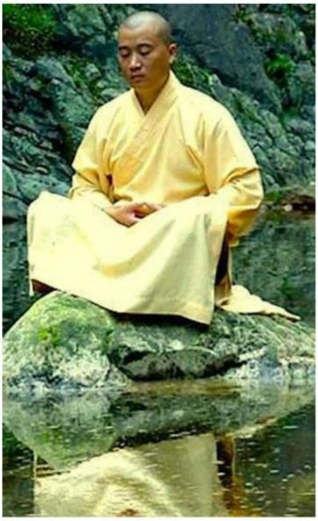
គ្រឹះ និង កំពូល

បទពាក្យ ៨

កំពូលខូចបាក់ធ្លាក់មកលើគ្រឹះ ឈើរលួយឫសដើមកើតអាស្រូវ
ដំបូលធ្លាយផ្ទះទទឹកអ្នកនៅ ចាស់ថាសំពៅត្រូវពឹងសំប៉ាន ។
ឈ្លោះគ្នាដាន់លើរន្តើដល់បាត អ្នកចេះក្បួនខ្នាតសង្វាតគេចប្រាសា
ពាលក្លាយបណ្ឌិតមានឫទ្ធិហ្បួសស្មាន សង្គមធ្លាប់ក្សាន្តកើតមានគ្រោះភ័យ ។
អ្នកលើធ្វើល្អបវរដល់គ្រឹះ គល់ដើមស្លឹកឫសរស់ព្រមប្រពៃ
ផលផ្លែផ្កាមើមសម្បើមឆ្អើមថ្លៃ រាស្ត្រផុតរីងរៃរស់រានសុខដុម ។
អ្នកលើធ្វើចោរឃោរឃៅកាប់បាញ់ លួចឆក់ប្រវ័ញ្ចយកអញដាច់ធំ
រន្ថើករង្គាលរាលដាលរន្តំ រាស្ត្ររងទុក្ខធំសង្គមរង្គោះ ។
បណ្ឌិតប្រាជ្ញប្រាយផ្សាយរឿងសច្ចៈ ត្រូវជួបគ្រោះថ្នាក់ពិបាកនឹងរស់

អ្នកស្រែកហៃអើសរសើរលើកឈ្មោះ ឡើងសក្តិខ្ពស់យសរីវាស្ត្ររស់ព្រួយ ។
យើងជាកូនខ្មែរត្រូវតែពិចារណា៍ កាន់ដៃក្បៀកស្មាដើរដៅទិសមួយ
កំពូលបែកបាក់បានគ្រឹះទ្រឹស្តួយ គង់នឹងផុតព្រួយថ្ងៃមួយមិនខាន ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង

ចង់បានចំណោះត្រូវចេះធ្វើល្ងង់
ចង់បានឱ្យត្រង់ត្រូវផ្ទង់ហាត់ពត់
ចង់ឈ្នះចិត្តខឹងត្រូវប្រឹងអត់ធ្មត់
ឈ្នះពិតប្រាកដឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ។

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ចម្លើយខ្ញុំ ! ជំនូនពុក !

បទពាក្យ ៧

ខ្ញុំបាទតូចល្អិតគិតហើយឆ្ងល់ នៅតែមិនយល់ខ្វល់គ្មានល្ហែ
ថាតើពុកខ្ញុំខុសអ្វីដែរ ? ទើបបានជាគេបាញ់សម្លាប់ ។
ពុកខ្ញុំចិត្តល្អ ស សប្បុរស មិនរករឿងឈ្លោះមិនចាក់កាប់
មិនជេរ អា មីង ទទឹង ច្បាប់ ម្ដេចក៏ត្រូវស្លាប់ចោលគ្រួសារ ? ។
សួរម៉ែ មា មីង តាយាយ អ៊ំ លោកទ្រហោយំសោយសោកា
ក្រវីតែក្បាលហើយវាថា ពោលថាពេលធំខ្ញុំយល់ច្បាស់ ។

• • •

ពុកផ្ញូនអស់ហើយអ្វីដែលមាន ជីវិតកាយប្រាណពាក្យតឿនដាស់
ខ្ញុំវិញចម្ងល់មានច្រើនណាស់ ទ្រូងសែនស្មើរស្មុះប្រេះឱរា ។
ពុកថ្វាយរូប នាមដល់ព្រះពុទ្ធ ឈាមថ្លាវិសុទ្ធផ្ញូនខេមរា
សំណល់ខន្ធប្រាំផ្ញូនគ្រួសារ ពាក្យពេចន៍ថ្លៃថ្លាផ្ញូនខ្មែរគិត ។
ល្ហើយចុះកូនប្រុសឈប់យំយែក ដៃផ្លូតទឹកភ្នែកប្រែគំនិត
ស៊ូទ្រាំហាត់ពត់លត់កាយចិត្ត ធំឡើងប្រៀងប្រិតប្រឹងតាមពុក ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

បណ្ឌិត កែម ឡី

កំណាព្យឆ្លើយតគ្នាក្នុងហ្វេសប៊ុក ៖ បទកាកគតិ

បណ្ឌិត **កែម ឡី**	យកឈាមក្រោលដី	ស្មោះស្ម័គ្រនឹងខ្មែរ
ឆន្ទៈធំធេង	ចាស់ក្មេងក្រុងស្រែ	បានយល់ហូរហែ
	គំនិតជួយជាតិ	។ <u>មហាលោង សុវណ្ណ</u>
ឈាមក្រហមឆ្អៅ	ជិតដាមក្រឡៅ	ក្នុងបេះដូងញាតិ
ទោះកាយបែកធ្លាយ	រលាយជាធាតុ	ចិត្តស្នេហាជាតិ
	មិនឃ្លាតទៅណា	។ <u>ហ៊ិម ឆាន់</u>
ស្រឡាញ់ **កែម ឡី**	អ្នកក្លាហានល្បី	ដាស់តឿនខេមរា
កុំខ្លាចរន្ធត់	កុំរត់ទៅណា	ដីកេរដូនតា
	ត្រូវថែជានិច្ច	។ <u>មហាលោង សុវណ្ណ</u>
បណ្ឌិតសប្បុរស	ចិត្តល្អស្ម័គ្រស្មោះ	មិនរត់លុនគេច

• • •

អ្វីដែលបិទផ្កាប់ លោកចាប់បន្លិច មិនខ្លាចកលល្បិច
ទុច្ចរិតពួកទមិឡ ។ ហ៊ុម ឆាន់

គំនិត **កែម ឡឺ** ចង់ជួយទឹកដី ព្យាយាមមិនខ្ជិល
ចិត្តត្រង់ភ្លឺច្បាស់ គ្មានប៉ះមន្ទិល ផ្តាំអ្នកខូចខិល
ឱ្យខំកែខ្លួន ។ មហាសោង សុវណ្ណ

បណ្ឌិតបវរ មានសច្ចធម៌ ស្មារតីមាំមួន
ស្នេហ៍ជាតិទឹកដី ខន្តីខ្ជាប់ខ្ជួន ពាក្យលោកដាក្បូន
ទុកជូនកូនខ្មែរ ។ ហ៊ុម ឆាន់

ពិតមែនហើយ !

បទពាក្យ ៨

គ្រានអ្វី យ៉ាកវាល់ដូចដាទឹកចិត្ត   គ្រានអ្វី ជាប់ស្អិតដូចជាតណ្ហា
គ្រានអ្វី មុតស្រួចដូចជាបញ្ញា   គ្រានអ្វី ថ្លៃថ្លាដូចព្រះរត្នត្រ័យ ។
គ្រានអ្វី វែងឆ្ងាយដូចវាលវដ្តៈ   គ្រានអ្វី គ្រោះថ្នាក់ដូចកិលេសបី
គ្រានអ្វី ខ្លាចស្មើនឹងមរណៈក្ស័យ   គ្រានអ្វី អប្រិយស្មើគប់បាបមិត្ត ។
គ្រានអ្វី សាហាវដូចពាលចិត្តខ្វាក់   គ្រានអ្វី សច្ចៈដូចសេចក្តីពិត
គ្រានអ្វី ប្រសើរស្មើគប់បណ្ឌិត   គ្រានអ្វី ប្រសើតស្មើឈ្នះចិត្តបាន ។
គ្រានអ្វី ដែលល្អស្មើពេលស្រឡាញ់ គ្រានអ្វី ដែលឆ្ងាញ់ស្មើពេលអត់ឃ្លាន
គ្រានអ្វី ល្អដាងធម៌ព្រះប្រទាន   គ្រានអ្វី រំខានស្មើបញ្ចក្ខន្ធ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

មាស និង ដែក

បទពាក្យ ៩ ជាប់ទង

សំដីមាស ពាសដោយមន្ត ឆ្ងន់ផ្លែផ្កា
ជូនខេមរា ចារចង់ថៃ ខ្មែរប្រុងប្រាណា
ស្គាល់ការពិត ឥតមានឆ្ងល់ យល់លំអាន
ដើរតាមដាន ក្សាន្តល្ហើយល្ហែ ខ្មែរផុតភ័យ ។
ពាក្យអេចអូច ដូចដែកច្រេះ ឆេះក្រេវក្រោធ
ដេរចាក់ដោត ចោទពោលថ្លែង ចែងគ្មានន័យ
ច្រេះនៅក្នុង លុងដើមចុង ផុងដល់ផ្ទៃ
គង់មានថ្ងៃ ក្ស័យជីវិត ដ្បិតតែច្រេះ ។ល

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

១០០ ថ្ងៃរបស់លោកបណ្ឌិត កែម ឡី

បទពាក្យ ៧

បណ្ឌិត **កែម ឡី** ក្ស័យលាលោក បន្សល់ក្តីសោកមិនមានស្បើយ
លោកឃ្លាត ១០០ ថ្ងៃទៅហើយ តែគ្មានចម្លើយពីការពិត ។
កូនខ្មែរមិនភ្លេចទេហេតុការណ៍ ចារជាសាវតារឲ្យប្រណីត
កូនខ្មែរចេះចាំរឿងអតីត(អៈដិត) នៅថ្ងៃវិបរិតព្រឹត្តិអ្ហរអាប់ ។
លោកប្រឹងប្រែងប្រាប់តម្រង់ផ្លូវ ឲ្យខ្មែរដើរទៅផុតយ៉ាកយ៉ាប់
តែប៉ះពាល់ពាលយសគេអាប់ គុំគួនសម្លាប់យ៉ាងព្រៃផ្សៃ ។
សាវតារចែងចារសម័យនេះ បណ្ឌិតអ្នកចេះគេប្រល័យ
ខ្លៅខ្លាំងហែតាមលើកជើងដៃ មានលាភមានជ័យក្លាយបណ្ឌិត។

អ្នកប្រាជ្ញអង់អាចស្នេហ៍ទឹកដី　គេបាញ់ប្រល័យតាមតែចិត្ត
វៃដំច្រំឆាក់ឥតអាណិត　ដាក់គុកខុសក្រឹត្យអាងអំណាច ។
ច្រើនជំនាន់ហើយមិនស្បើយទុក្ខ　ខ្មែរអើយងើបមុខឈប់ភ័យខ្លាច
ដើរទៅទិសមួយដោយអង់អាច　យករដ្ឋអំណាចជូនកូនខ្មែរ[១] ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

(១) ដោយបញ្ចេញមតិតាមការបោះឆ្នោត

សំដីមាស សំដីពេជ្រ

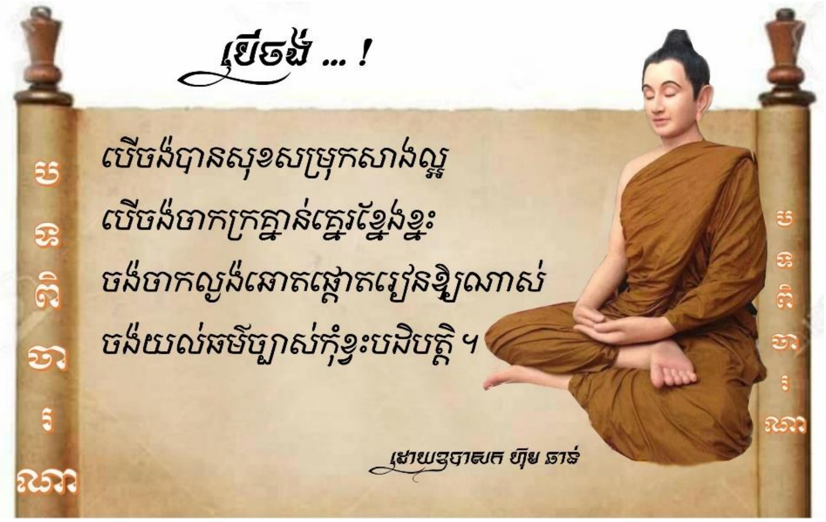
បទព្រហ្មគីតិ

កូនខ្មែរទាំងប្រុសស្រី　　　កាយវចីហើយនិងចិត្ត
កាន់ទុក្ខលោកបណ្ឌិត　　　មួយជីវិតលោកសាងល្អ ។
គឺបណ្ឌិត **កែម ឡី**　　　រាល់ខែថ្ងៃសាងគុណធម៌
បើ ខ្មៅ មិនថា ស　　　សច្ចៈធម៌មិនប្តូរផ្លាស់ ។
រូបកាយបែកធ្លាយហើយ　　　តែនៅឡើយពាក្យតឿនដាស់
កូនខ្មែរចងចាំច្បាស់　　　សំដីមាសពាក្យលោកផ្តាំ ។
លោកសាងអំពើល្អ　　　ទុកកេរតរាប់ពាន់ឆ្នាំ
កូនខ្មែរថែបណ្តាំ　　　ចារចងចាំតកូនចៅ ។

• • •

ទោះលោកអស់ជីវិត　　　គុណាបណ្ឌិតឋិតក្រឡៅ
ក្នុងបេះដូងញាតិផៅ　　　កេរ្តិ៍ឈ្មោះនៅមិនទៅណា ។
កែម ឡី បណ្ឌិតពិត　　　មួយជីវិតធ្វើកិច្ចការ
គាប់គួរកបខ្លឹមសារ　　　ជូនខេមរា ជាតិ ទឹក ដី ។
ខ្មែរស្តាយខ្មែរស្រណោះ　　　ខ្មែរអាឡោះខ្មែរអាល័យ
ខ្មែរទុកពាក្យសំដី　　　លោក **កែម ឡី** ជាមាសពេជ្រ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់



បេតិកភណ្ឌ

បទភាគគតិ

ចូរចាំសំដី	ប្រាសាទទាំងបី	លោកិយឮលាន់
ដាក់ជាសម្បត្តិ	បេតិកភ័ណ្ឌ	ទៅតាមជំនាន់
	ពាក់ព័ន្ធពេញទី	។
តំបន់អង្គរ	រន្ទឺខ្ទារខ្ទរ	ល្អល្អះសោភី
ធ្នូទី ១៤	ចួនឆ្នាំ ៩២	បញ្ចូលបញ្ជី
	មូលមីរកត់ត្រា	។
រីព្រះវិហារ	ប្រាង្គប្រាសោភា	ឫទ្ធាក្លៀវក្លា
២០០៨	៧ កក្កដា	ល្បីពេញលោកា
	ទ្វីបាទាំង ៥	។
សំបូរព្រៃគុក	ចារជាទំនុក	ម៉ែពុកផ្ដែផ្ដាំ
២ ពាន់ថែម ១០	៧ គីឆ្នាំ	ថ្ងៃគួរចងចាំ
	៨ កក្កដា	៕

ដោយ គង់ យួន

ប្រេះដូងប្រាសាទដូនតា

បទពាក្យ ៨

កំណាព្យឆ្លើយ ត រវាង Ly Sambath, Him Chhann និង តាតយ

* **លី សម្បត្តិ** (Sambath Ly)

បាយ័នមុខបួនថៃថ្លួនឱ្ទិស   បែរទៅគ្រប់ទិសញញឹមរាក់ទាក់
ចរិតសាសន៍ខ្មែរមិនចេះលៀមលាក់ សង្ឃឹមជឿជាក់ខ្មែរអើយរក្សា ។

* **ហ៊ុម ឆាន់** (Chhann Him)

កំពូលទាំងប្រាំប្រចាំបុរី   អង្គរល្បាញល្បីស្នាដៃដូនតា
សម្រក់ទឹកភ្នែកទុក្ខជ្រែកឱ្យា   ខ្មែរអើយរក្សាសាមគ្គីសមគ្គា ។

* **តា តយ**

បាញួនបាខែងខំតែងទំនុក   បួងសួងសុំសុខដល់កម្ពុជា
លានផល់ដីរីទែនទីទ័យា   ប្រាប់ខ្មែរគ្រប់គ្នាការពាររដ្ឋា ។

• • •

* ***ហ៊ុម ឆាន់*** (Chhann Him)

គក់ទ្រូងពួនយំក្រៀមក្រំហឫទ័យ ព្រោះខ្មែរជួបភ័យបែកបាក់ប្រេះឆា
វិមានអាកាសប្រកាសវាចា ផ្ដែផ្ដាំខេមរាឱ្យមេត្តាគ្នា ។

* ***លី សម្បត្តិ*** (Sambath Ly)

អារ្យធម៌យើងថ្មីថ្កើងលលៃ ត្រូវចេះអភ័យកុំចងវេរា
អធ្យាស្រ័យបានសុខសាន្តស្រោយពៀរ រួមរស់ជួយគ្នាដូចជាប្អូនបង ។

* ***ហ៊ុម ឆាន់*** (Chhann Him)

បារាយស្រះស្រង់ទឹកក្បង់ប្រោះព្រំ ខ្មែរលាងគំនុំជួបជុំបាច់ចង
ដើរទៅទិសមួយស្មុះស្មួយហែលឆ្លង ខ្មែរផុតសៅហ្មងឆ្លងដល់ត្រើយសុខ ៕

ទង់ជ័យខ្មែរ

បទពាក្យ ៧

ខៀវ ក្រហម ស លម្អទង់ អង្គរត្រចង់ខ្ពង់ផាញជ័យ
បង្ហាញកេរ្តិ៍ឈ្មោះយសប្រពៃ រន្ទឺល្បាញល្បីសូរ ខ្ទរ ខ្ទ័រ ។
ប្រាសាទពណ៌ ស ល្អហួសស្តី គឺជាសក្ខីអរិយធម៌
សិល្បៈ អក្សរ ល្អវប្បធម៌ ពូជពង្សឈាមជ័រកម្ពុជបុត្រ ។
ស ល្អ វិសុទ្ធតាងសាសនា បង្ហាញមាគ៌ាព្រះសម្ពុទ្ធ
សមភាព យុត្តិធម៌ល្អបរិសុទ្ធ សាមគ្គីមោះមុត វឌ្ឍនភាព ។
មាគ៌ាសប្បុរសមានមេត្តា សាងបុណ្យគ្រប់គ្រាបិទទ្វារបាប
ចិត្តល្អផ្លូវផង់ស្អាតសុភាព មានសន្តិភាពនិងកិត្តិយស ។
ក្រហមឈាមថ្លាដូនតាយើង មុខងើបទ្រូងពើងចិត្តស្ម័គ្រស្មោះ
បូជាជីវិតឱ្យជាតិរស់ ប្រទេសផុតគ្រោះរាស្ត្រសុខដុម។
លោកថៃធនធានមានដីទឹក កោះកេរ ឪ ម្រឹគ ប្រាង្គ ព្រៃភ្នំ

• • •

ទន្លេបឹងបួរត្រីកុះកុំ ត្រជាក់ត្រជំរដ្ឋកម្ពុជា ។
ពណ៌ខៀវដំណាងព្រះមហាក្សត្រ សោយរាជ្យសម្បត្តិរដ្ឋសីមា
ដោយទសពិធរាជធម៌ប្រការ លើកម្ពុជាដីសុវណ្ណា ។
ទង់តែមួយផ្ទាំងបញ្ចាំងប្រាប់ ថាដូនតាស្លាប់គ្រប់ជំនាន់
ការពារមិនឲ្យខ្មាំងជិះជាន់ ខ្មែរអើយគ្នេរគ្នាន់តាមដូនតា ។
ខ្មែរពូជតែមួយលើកស្ទួយជាតិ កុំឲ្យចោលម្សៀតលក់មនសិការ
លើ ក្រោម កណ្ដាលសុទ្ធខេមរា រួបរួមពួតគ្នារុលសម្រុក ។
ចង់ធ្លាក់ស្រោក់រួមជាបាច់មួយ ស្ទុះងើបបោះពួយស្ទួយទៅមុខ
ពុះពារឧបសគ្គយ៉ាងគគុក ថ្ងៃថ្មីជួបសុខថ្កើងថ្កានអើយ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ផ្លូវចាស់ទ្រដឹង ?

បទពាក្យ ៧

ជំនាន់ ប៉ុល ពត មហាលោតផ្លោះ
កូនខ្មែរស្លាប់អស់ ៣ លាននាក់
លោកចិនយកប្រាក់ដាក់អន្ទាក់
ប៉ុល ពត ចូលផ្អាក់ខ្មែរខ្លោចផ្សា ។
ឥឡូវហាក់ដូចចូលផ្លូវចាស់
លោកចិនមុខក្រាស់ផ្លាស់ស្ថានការណ៍
លូកដៃជ្រៀតជ្រែកទៀតហើយណ៊ា
ខ្មែរអើយពិចារណាឱ្យហ្មត់ចត់ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ជាតិខ្មែរ...

បទពាក្យ ៧

ជាតិរស់ព្រោះយើងជាកូនខ្មែរ   ជាតិស្លាប់ក៏ដែរព្រោះខ្មែរពិត
រស់មានភ្នែកភ្លឺដូចងងឹត   រស់ខ្វះការគិតឥតបើយល់ ។
បទរៀនមានមកគ្រប់សម័យ   មិនព្រមវិនិច្ឆ័យរកហេតុផល
សិក្សាស្រាវជ្រាវបំបាត់ឆ្ងល់   រស់នៅក្នុងកលអវិជ្ជា ៕

ដោយឧបាសក ម៉ុញ សារ៉ាន

ទី ៤ សូមលា...

បទពាក្យ ៧

ទី ៤ ស្ទើងស្វាធីទ្វារទាំង ៣ បេះដូងកវីដែគារវៈ
លាព្រះថេរានុថេរៈ ក្តីម្រាក់មិត្តភក្តិលោកយាយតា ។
លាបងប្អូនក្មួយគួចិកហ៊ា លាមីងអ៊ំមាអ៊ីកុងម៉ា
លាកូនលាចៅញាតិកា លាអស់ខេមរាទាំងអាល័យ ។
បើទី ៤ ពោលខុសគោលការណ៍ ចាកច្បាប់តម្រាឆមិរិន័យ
ខុសទាស់ទំនង់ឆ្គងអត្ថន័យ សូមញាតិអភ័យអត់ទោសា ។
បើបទកំណាព្យកាព្យចុងចួន ឈ្លាតស័ព្ទច្បាប់ក្បួនបុព្វាចារ្យ
សូមលោកអ្នកអានមានមេត្តា កែច្នៃរចនាកុំទោម្នេញ ។
អ្វីដែលគួរគាប់ចាប់កាន់យក អ្វីដែលស្មោកគ្រោកចូកចោលចេញ
ខ្វះខាតមិនស្អាតជួយបំពេញ បញ្ចូលបញ្ចេញតាមប្រាថ្នា ។

បើបុណ្យកុសលកើតមាន ពីធម្មទានទាំងនេះណា
ឧទ្ទិសជូនមាតាបិតា ឧបជ្ឈាយាចារ្យបុព្វការី ។
អ្នកប្រាជ្ញព្រាហ្មណ៍ព្រឹទ្ធបណ្ឌិតផ្ដើម គ្រូធំគ្រូដើមប្រាជ្ញកវី
អ្នករួមធម្មទានទាំងប្រុសស្រី សូមសុខសួស្តីកុំបីខាន ។
សង្ឃឹមថ្ងៃមុខមាននិស្ស័យ បានជួបជាថ្មីរួមកំសាន្ត
កំដរធម្មមិត្តគ្រប់ទីឋាន ដែលចូលចិត្តអានដោយស្មោះស្ម័គ្រ។
យើងខ្ញុំមាននាម **មុិញ សាវ៉ាន** ព្រមទាំង **ហុិម ឆាន់ វ៉ាត តិរក្ស**
ធឹម អរុណី លាមិត្តម្រាក់ លាលោកលាអ្នកមួយគ្រាសិន ៕

ដោយឧបាសក ហុិម ឆាន់

ស្មើភាពគ្នា

បទពាក្យ ៤

បរិភោគមួយពោះ រស់មួយចម្អែត
ឥតបានសង្កេត ពោលថាមិនត្រូវ
ក្រោមនឹមតណ្ហា អវិជ្ជាល្ងង់ខ្លៅ
ដល់ពេលស្លាប់ទៅ ទទេដូចគ្នា ។

ដោយឧបាសក មុិញ សាវ៉ាន

សមាសភាពចូលរួម...

១.	ឧបាសក	**ម៉ិញ សាវ៉ាន**
២.	ឧបាសិកា	**ស៊ិម ចាន់ធូរ៉ា**
៣.	ឧបាសក	**ហ៊ិម ឆាន់**
៤.	ឧបាសិកា	**សាមិតសុភ័ណា**
៥.	ឧបាសិកា	**តាន់ ថានី**
៦.	អ្នកស្រី	**ធីម នីរុណា (អរុណី)**
៧.	ឧបាសក	**វ៉ាត តិរេក្ស**
៨.	លោក	**វ៉ាត សុគន្ធ**
៩.	លោក	**វ៉ាត តារា** ហៅ **ទីទី**
១០.	លោក	**វ៉ាត ម៉ូលីវណ្ណ**
១១.	កញ្ញា	**វ៉ាត វារីយ៉ា**

សូមឲ្យសព្វសត្វនិករ អនុមោទនា ត្រេកអរទទួលនូវចំណែកបុណ្យ កុសលដែលយើងខ្ញុំបានសាង បានទទួលនូវចំណែកសន្តិភាពក្នុងចិត្តរបស់យើងខ្ញុំ បានទទួលនូវចំណែកនៃព្រះធម៌របស់យើងខ្ញុំ សូមឲ្យសព្វសត្វ បានក្រេបជញ្ជក់នូវសន្តិភាព ស្គាល់រសនៃសុភមង្គល និងសេចក្តីស្ងប់ពិតប្រាកដ និងបានរួចរំដោះចាកផុតទុក្ខទាំងពួង ។

សូមអនុមោទនា !

សូមអនុមោទនាបុណ្យកុសល !

សូមអនុមោទនាធម្មទាន !

មិញ សាវ៉ាន / ហិម ឆាន់ / វ៉ាត ភិរក្ស

នាមពុទ្ធបរិស័ទ...

មានសទ្ធាជ្រះថ្លាបានបរិច្ចាគប្រាក់ដើម្បីបោះពុម្ព សៀវភៅ « *កម្រងកំណាព្យ ភាគ ៨* » ជាធម្មទាន

. ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ **មហា ឃិន ឡឿន** បានវេរបច្ច័យទេសនាពីបុណ្យទក្ខិណានុប្បទានលោក
សូ ឌុនហ្វូ .... ២៧៥ ដុល្លារ
. ព្រះភិក្ខុ **ធឹម ធីម ចន្ទខ្មែរ** .... ១០០ ដុល្លារ
. ព្រះភិក្ខុ **ឡុង សារឿន** .... ១០០ ដុល្លារ
. ព្រះភិក្ខុ **ប៉ាវ សែន** .... ៤០ ដុល្លារ
. លោក **កែរ ប៊ុនហាន** និងអ្នកស្រី **លី ឆេងលន់** .... ១៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់** និងឧបាសិកា **សាមិត សុវណ្ណ** .... ១៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **សេង ប្លង់** ឧបាសិកា **ជា គឹមលាត** និងកូនចៅ .... ១២៥ ដុល្លារ
. ឧបាសក **គង់ យុទ្ធ** និងឧបាសិកា **សោ ម៉ៀន** .... ១២០ ដុល្លារ
. **ជនអនាមិក** .... ១០៥ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន** និងឧបាសិកា **សិម ចាន់ធូរ៉ា** .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ថ្លាង ធុច** .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ហេង លី** និងឧបាសិកា **ជួន ថុល** .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឡេង អម** និងកូនចៅ .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **អ៊ឹង គង់មន្ថា** .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឈិវ សុភ័ក្រ** និងកូនចៅ .... ១០០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **តាន់ ចាន់ថា** .... ១០០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **វ៉ន ឡូន** (Hamilton, Ontario) .... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **តែ ម៉េងលី** និងឧបាសិកា **លិម សួងអ៊ីម** .... ១០០ ដុល្លារ
. លោក **ប៊ុក ឆ្វយ** និងអ្នកស្រី **ពេជ្រ ស៊ីវណ្ណា** .... ១០០ ដុល្លារ
. លោក **ឱ សំអាង** និងអ្នកស្រី **តាន់ ឌួចឡេង** .... ៨០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ឈិន ធុន** និងឧបាសិកា **វង្ស មួយ** .... ៨០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ឡេង ឌូច** និងឧបាសិកា **ហាន ហរ** .... ៧០ ដុល្លារ

. លោក **ម៉ុល ហរ** និងអ្នកស្រី **អ៊ុច សារឿន** .... ៧០ ដុល្លារ
. លោក **អ៊ុំ គឹមឡាំ** និងអ្នកស្រី **សៀ ចេងគុណា** .... ៦៥ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ទេង ណាំ** និងឧបាសិកា **សក់ សាន់នី** .... ៦០ ដុល្លារ
. លោក **ភិក ប៊ុនប៉ុង** និងអ្នកស្រី **អ៊ុយ សុម៉ាលី** .... ៦០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **អ៊ុន យូសេង** និងគ្រួសារ .... ៦០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ហេង ពិដោរ** និងគ្រួសារ .... ៦០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ជិម សេងប៉េន** (Mme. Pen Phorn) .... ៥៥ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **គង់ សំបាន** (**សារិន**) .... ៥០ ដុល្លារ
. លោក **សក់ គិមហាក់** និងអ្នកស្រី **ជុំ វ៉ានី** .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **លិម ហ៊ុយគាង** និងឧបាសិកា **លិម ឡៀង** .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ប៉ោង ឆៃយ៉េត** និងកូនចៅ .... ៥០ ដុល្លារ
. ប៉ៃ **គយ** .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **សក់ សារឿន** .... ៥០ ដុល្លារ
. លោក **គិម សាក់ត្វាង** និងអ្នកស្រី **ត្រឹង ធីខេម** .... ៥០ ដុល្លារ
. លោក **វ៉ាត តិរក្ស** និងអ្នកស្រី **មៀច វណ្ណា** ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០ ដុល្លារ
. កុមារី Pham Alyssa, កុមារា Pham Antony និងកុមារី Pham Anna-Elle........... ៥០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **អៀង ឡួចសៀម** (Toronto, Ontario) .... ៥០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **អៀង ឡួចឡេង** (Toronto, Ontario) .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ខូវ សែម** និងឧបាសិកា **លីម មុយគីម** .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ស៊ាង ធី** និងឧបាសិកា **អ៊ុន យូឡេង** .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **គិម មួយហ៊ាង** .... ៥០ ដុល្លារ
. លោក **ឱត្យ សំបូរ** និងអ្នកស្រី **ហោ ឈាងហេង** .... ៤០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ឱត្យ សូភី** .... ៤០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **អ៊ុន យូអេង** និងគ្រួសារ (Toronto, Ontario) .... ៤០ ដុល្លារ
. លោក **ប្រាង សន** និងអ្នកស្រី **ទួន សុធីណា** .... ៤០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ចាច់ ថន** .... ៤០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ព្រំ ឡាក** និងឧបាសិកា **ស៊ុយ ឡាយ** .... ៤០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **មិន ម៉ារ៉ាត** .... ៤០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **នុន ស្បៃ** និងឧបាសិកា **នុន ណាន់ថា** .... ៤០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ចេង ស្រ៊ុន** .... ៣០ ដុល្លារ

. លោក **គី គីឡាំ** និងអ្នកស្រី **តាន់ វ៉ាន់នី** .... ៣០ ដុល្លារ
. លោក **ប៊ុន ប៊ូការ៉ា** និងអ្នកស្រី **មាស នរ៉ា** .... ២៥ ដុល្លារ
. លោក **ភ្លឹង អ៊ីសរ** .... ២០ ដុល្លារ
. លោក **ញឹក មុនី** និងអ្នកស្រី **ស្រី ណារ៉េត** .... ២០ ដុល្លារ
. លោក **ខួន ឈុន** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឌី ការយ៉ាន** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ម៉ៅ សាន់** និងឧបាសិកា **ម៉ៀន ឈុំ** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ហេង លីស៊ីវ** និងឧបាសិកា **ជួន ថុល** .... ២០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ង៉ៀប លិមហេង** .... ២០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **យិន សារ៉ុម** .... ២០ ដុល្លារ
. លោក **សោ ស៊ាង** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **គង់ ញ៉ៅ** .... ២០ ដុល្លារ
. លោក **លឹម អាំងគី** និងអ្នកស្រី **ស សារឿន** .... ២០ ដុល្លារ
. លោក **ចាន់ អឿន** និងអ្នកស្រី **សឿ សុខុម** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **អ៊ុំ ហ៊ាង** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **តែ អូន** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **សៅ សារិន** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **អ៊ុំ អ៊ុន** និងឧបាសិកា **ឱក ស៊ីម** .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **តាំង ហ្គេចឡៀង**....................................... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **អ៊ឹង ជីទី** និងគ្រួសារ .... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **អ៊ាប គឹមអ៊ីន** .... ២០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ឆង វ៉ាវ៉ាន់** .... ១៥ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឈឿង យ៉ាវ** .... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ប៉ែន គិមឃួន** និងឧបាសិកា **តោ ប៉ៀន** .... ១០ ដុល្លារ
. លោក **ប៊ួយ សំអាន** និងអ្នកស្រី **បួយ អានី** .... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **សក់ សាលី** .... ១០ ដុល្លារ
. លោក **សំ ខន** និងឧបាសិកា **ស៊ុក សុខុម** .... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **គង់ យស** និងឧបាសិកា **ឈឹម ផេង** .... ១០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ឡាង វ៉េត** .... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ថាច់ សាធួន** .... ១០ ដុល្លារ

. អ្នកស្រី **សាលី** .... ១០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **ម៉េន ហេខ** .... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ចេខ មួយស្រ៊ុន** .... ១០ ដុល្លារ

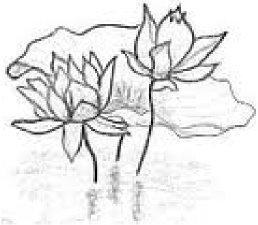
* ពុទ្ធបរិស័ទនៅប្រទេសផ្សេងៗក្រៅពីកាណាដា

. ព្រះភិក្ខុ **ពុម ម៉ាត** (Cambodia) .... ១០០ ដុល្លារ U.S
. ឧបាសក **ហ៊ុយ ម៉ៅ** (France) .... ៥០ អឺរ៉ូ
. ឧបាសក **ផាយ ភាព** និងអ្នកស្រី (France) .... ៥០ អឺរ៉ូ
. លោក **ហ៊ាប** (France) .... ២០ អឺរ៉ូ
. លោកអាចារ្យ **ស៊ិន សុន** និងឧបាសិកា **ឡម** (France) .... ១០ អឺរ៉ូ
. ឧបាសិកា **មី ឌីណា** Chenda Sok (France) .... ៥០ អឺរ៉ូ
. អ្នកមីង **ផន** (France) .... ២០ អឺរ៉ូ
. ឧបាសិកា **គាវ** (France) .... ២៥ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ហុក ណារី** (France) .... ៥០ អឺរ៉ូ
. អ្នកស្រី **សិត ឡឹខលៀវ / សិត ឡាំលៀវ** (New Zealand) .... ១៥០ ដុល្លារ
. លោក **ឈុន គឹមអៀត** និងអ្នកស្រី **តោ ប៊ុនឡាំ** (U.S.A) .... ១០០ ដុល្លារ U.S
. លោក **អ៊ុច ណាត** និងអ្នកស្រី **អ៊ុច គឹមលាត** (U.S.A) .... ៨០ ដុល្លារ U.S
. អ្នកស្រី **សោ ចាន់យ៉ា** (U.S.A) .... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ហ៊ិម ឆេខ** និងឧបាសក **ឈើន គាន** និងកូនចៅ (Cambodia) ..... ៥០ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **លិម សុខលាខ** (Cambodia) .... ២៥ ដុល្លារ U.S
. លោក **ណៅ រិទ្ធី** និងអ្នកស្រី (Cambodia) .... ២០ ដុល្លារ U.S
. អ្នកស្រី **ប៉ៃព្រ មុំ** និងស្វាមី (Cambodia) .... ២០ ដុល្លារ U.S
. កញ្ញា **អេខ សុគន្ធា** (Cambodia) .... ១៥ ដុល្លារ U.S
. កញ្ញា **ពន្លឺ ខេមរាវតី** (Cambodia) .... ១០ ដុល្លារ U.S
. អ្នកស្រី **ជា គិមឈាន** និងគ្រួសារ (Cambodia) .... ៤៥០០០ រៀល
. លោក **ផូ សម្បត្តិ** និងអ្នកស្រី **មូ សុខលាភ** (Cambodia) .... ១៥ ដុល្លារ U.S
. លោក **លុយ ណារិន** និងអ្នកស្រី **ជា សុវណ្ណា** (Cambodia) .... ១០០០០ រៀល
. លោក **ឆេខ សុវណ្ណឌី** និងអ្នកស្រី **សុខ ស្រី សរ** (Cambodia)...... ១០ ដុល្លារ U.S
. ឧបាសក **ធឹម ហុន** និងឧបាសិកា **អ៊ុខ ខៃត** (Cambodia) .... ១៥ ដុល្លារ U.S

. លោក **ធឹម ចំរើន** និងអ្នកស្រី **លឹម ស្រីមុំ** (Cambodia) .... ៥ ដុល្លារ U.S
. លោក **លាង គីមសាន** និងអ្នកស្រី **ធឹម នីរ័ត្ន** (Cambodia) .... ៨ ដុល្លារ U.S
. អ្នកស្រី **ធឹម នីរីម** និងស្វាមី (Cambodia) .... ៥ ដុល្លារ U.S
. អ្នកស្រី **ធឹម អរុណី** និងស្វាមី (Cambodia) .... ១០ ដុល្លារ U.S
. លោក **នង វណ្ណៈ** និងអ្នកស្រី **លី សេនសុនីឡា** (Cambodia)
មានសទ្ធាជ្រះថ្លាបូជាធម្មទានសៀវកៅ **កម្រងកំណាព្យ ភាគ ៤** .... ១០០ ក្បាល

**សូមពុទ្ធបរិស័ទដែលបានចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅ*
ជាធម្មទាន បានសម្រេចនូវសម្មាទិដ្ឋិគ្រប់ៗជាតិ
និងបានឧបនិស្ស័យរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួង
កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ !

សូមអនុមោទនាធម្មទាន !!!



គេហដ្ឋាន

អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

❖ សៀវភៅដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្ខេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ហាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, ភិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (ម៉ិញ សារ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ យិន វន់)
៩. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាត្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
១៧. ធម្មទោស ៤ យ៉ាង (ម៉ិញ សារ៉ាន) ថ្មី

១៨. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (អ៊ុក ដា)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគ ២ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាទឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ វីរបុរស (គង់ សម្ភារ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៥. ព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាសង្ខេប (សម្តេចព្រះពោធិវង្ស ហួត តាត)
២៦. ឱវាទ ៤ «ខ» របស់លោក **លៀវ ហ្វាន**(បកប្រែដោយលោកយាយ ចំរើន ចារុន)
២៧. គុណមាតាបិតា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៨. ទស្សនៈសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត (គង់ សម្ភារ)
២៩. អភិធម្មបរមត្ថសង្ខេប (ព្រះគ្រូ. យ៉ាង ផាន់ និង ព្រះមហា. អ៊ុម ប៊ុណ្ណ)
៣០. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៣(ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
៣១. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)
៣២. អ្នករូតរាំងននសង្គម (បណ្ឌិត កែម ឡី)
៣៣. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)
៣៤. ចតុរារិយសច្ចធម៌ (ប៉ុស ឆេងអ៊ាង)

❖ ថាស CD, DVD, MP3 ដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ព្រះត្រៃបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១១០ (PDF)
២. ព្រះវិន័យបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១៣ (MP3)
៣. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ១៤ ដល់ភាគទី ៣៧ (MP3)
៤. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៣៨ ដល់ភាគទី ៦២ (MP3)
៥. ព្រះគុណម៉ែ (MP3)
៦. ព្រះភិក្ខុពនេចរ (MP3)
៧. វិធីសាស្ត្រចំរើនអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន (MP3)
៨. ព្រះពុទ្ធដីកា (MP3)

៩. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៦៣ ដល់ភាគទី ៧៧ (MP3)
១០. អាមិសទាន និង ធម្មទាន (MP3)
១១. ៤៨ ធម្មទស្សន៍ ព្រះពុទ្ធសាសនា (ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង) (MP3)
១២. ព្រះអភិធម្ម ភាគទី ៧៨ ដល់ភាគទី ១១០ (MP3)
១៣. ប្រវត្តិមហាឧបាសិកា **វិសាខា** (DVD)
១៤. ព្រះវេស្សន្តរជាតក (DVD)
១៥. ទុក្ខសច្ចៈ(DVD) ៖ ភិក្ខុ **នៅ សាខន**
១៦. សមថវិបស្សនា (MP3) វគ្គទី ១ និងវគ្គទី ២ : មហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**
១៧. ភាពយន្តឯកសារ (DVD) Angkor Land Of The Gods
១៨. វិធីសាស្ត្រចំរើនអាការៈ ៣២ (MP3) ព្រះមហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**
១៩. ព្រះធម្មទេសនានានា (MP3) ព្រះភិក្ខុ **ធីខ ធីម ចន្ទត្ថេរ**
២០. កំណាព្យរូបភាព ភាគទី ១ (DVD) ៖ **ហ៊ឹម ឆាន់**
២១. ព្រះធម្មទេសនា១០ ថ្ងៃ (MP3) ជាភាសាខ្មែរ និងភាសាបារាំង ៖ លោកអាចារ្យប្រមុខ GOENKA
២២. សម្លេងកំណាព្យរូបភាព ភាគទី២ (DVD)៖ ភិក្ខុវណ្ណគុត្តោ **ស្វាត សាលឿម** និង **ហ៊ឹម ឆាន់**
២៣. ឱវាទ ៤ «ខ» របស់លោក លៀវ ហ្វាន ៖ **ហ៊ឹម ឆាន់**
២៤. សម្លេងព្រះអដ្ឋកថា
២៥. កំណាព្យរូបភាព ភាគទី ៣, ទី ៤, ទី ៥ និងទី ៦
២៦. គុណមាតាបិតា
២៧. ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (MP3)
២៨. សំនៀងកេរ សំណេរខ្ញុំ
២៩. ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (MP3)
៣០. តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលស្លាប់ ?
៣១. សម្លេងនិទានជាតក ៖ **ហ៊ឹម ឆាន់** និង **សាមិត សុវណ្ណ**

សូមប្រគេន និងជំរាប ដល់ព្រះតេជព្រះគុណព្រមទាំងបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទជាសទ្ធាសម្បន្ន និងសទ្ធាសម្បន្នាទាំងអស់ដែលចង់អាន ឬចង់ស្តាប់នូវព្រះធម៌ណាមួយ ឬក៏មានសទ្ធាជ្រះថ្លាចូលរួមក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ និង

ផ្ញើ CD DVD MP3 សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន សូមនិមន្ត និងអញ្ជើញ ទំនាក់ទំនងតាមរយៈ ៖

គេហដ្ឋាន
អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ
ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

- ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន** ៥១៤ - ៧៣៥ - ៥៩៧៥
- ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់** ៥១៤ - ២៧៧ - ៤១២៩
  តាម Facebook Chhann Him (chhann@live.ca)
- ឧបាសក **វ៉ាត ភិរក្ស** ៥១៤ - ៥០៩ - ៥០២៥
  តាម Facebook Phireak Vat (phireak.vat@gmail.com)

ម្យ៉ាងទៀតសៀវភៅចាស់ៗ ដែលបានចម្លងថ្មី មានចុះផ្សាយនៅក្នុង
https://www.facebook.com/groups/KhmerBuddhistBookClub
និង http://www.5000-years.org ផងដែរ ។

សូមអស់លោកពុទ្ធបរិស័ទអញ្ជើញអានដោយមេត្រី...